Pani domu

12

miesięcznik · organ związku pań domu
i instytutu gospodarstwa domowego.

1 zł. 10



Cechowany proszek do prania
MYDLINOL
UŁATWIA
PRANIE
INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ADAMCZEWSKI



Wytworna Pani
dbając o zdrowie stosuje codziennie
DO INTYMNEJ
HYGJENY
OSOBISTEJ
FEMAKTIN
ORYGINALNY
POLSKI
PREPARAT
KTÓRY: ODKAŻA, ODWANIA, UODPARNIA
NIE PLAMI, NIE BARWI,
NIE PSUJE BIELIZNY.
żądać w aptekach
i drogerjach
LABORAT.
FARMACEUTYCZ.
„POLSKI
CHLOR“
WARSZAWA
ORLA 13
TEL. 11-25-22

PREMJE

Prenumeratorki, które nie mają zaległości i wpłacą do 20-go grudnia

Całoroczną prenumeratę „Pani Domu"

na rok 1934, otrzymają premję do wyboru:

1. Duże pudełko doskonałego PUDRU „DEVA" (odcienie: „naturelle" albo „Rachel rosée"),
2. SERWETKĘ Z MATERJAŁAMI do haftowania,
3. BROSZURĘ O PIELĘGNOWANIU KWIATÓW I ROŚLIN w ogródkach.

PREMJE

będą wydawane aż do wyczerpania

w biurze administracji lub wysyłane na prowincję za dopłatą 25 gr.

ADRES ADMINISTRACJI:
WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 9,
KONTO w P. K. O. Nr. 7.740

PANI DOMU

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 12 WARSZAWA, GRUDZIEŃ 1933 ROK VII

TREŚĆ ZESZYTU:

Szczery uśmiech

MARYA ROMANOWA

NAJGORSZY jest zawsze okres przeżywany. „Dawniej ludzie byli lepsi i czasy lżejsze, żyć było łatwiej" mówi każde pokolenie.

Przeciw czasom, ludziom i panującym stosunkom zbroimy się jak umiemy. Religja, charakter, wykształcenie, wychowanie, stosunki towarzyskie, nawet odzież, mieszkanie i t. d. to broń nasza w walce o byt, o szczęście.

Jest wszakże siła zupełnie niewyzyskana u nas — to uśmiech.

Większe od estetycznego ma on znaczenie psychologiczne. Uczciwy, prosty uśmiech, którego oczy są pełne, jest nie do pogodzenia ze złym zamiarem, niedobrą myślą, z pięścią zaciśniętą w niemej pasji. Uśmiech szczery stwarza pogodę i równowagę w myślach i ruchach.

Człowiek uśmiechnięty budzi zaufanie, zainteresowanie, przed nim serca i świat stają otworem. Ludzie garną się do niego, bo emanuje zeń to, czego żaden pieniądz nie kupi — harmonja, pogoda, dobroć.

Jak dalece uśmiech uspokaja podrażnione nerwy miałam tego przykład we własnem dzieciństwie. Oto gdy byłam „nie w humorze" — Ojciec kazał mi biegać naokoło stołu z uśmiechniętą twarzą. Nienawidziłam tej kary więcej niż jakiejkolwiek innej. A dlaczego? Bo w miarę biegania grymas ust uśmiechniętych „na niby" zmieniał się powoli w uśmiech naturalny, opuszczała mnie wszelka zawziętość i stopniowo robiłam się normalnie grzeczną dziewczynką.

Świadomość tego, że skutkiem tak „głupiej" kary moja złość minie we mnie za najkrótszą chwilę i że jej niczem nie zatrzymam na dłużej, była ciosem dla mojej znikającej zawziętości. Ale jakże to lekarstwo było skuteczne!

Ten sam środek pedagogiczny znalazłam w Stanach Zjednoczonych. Gdy wkrótce po przyjeździe do New Yorku wybierałam się za miasto, wpadłam na dworzec tuż przed odejściem pociągu. Pełno było przy kasach. A koło nich napis wielkiemi literami „Keep smiling" (Nie przestawaj się uśmiechać). Zirytowane spojrzenie padło na ten napis, ale po chwili zastanowienia się nad nim doszłam do wniosku, że złą miną niczego nie wskóram, a zato na wszystkich wywieram wrażenie odrażające, i że z dobrą miną... przynajmniej mi do twarzy; po chwili własna złość zaczęła mnie bawić i uśmiechnęłam się z tej zupełnie śmiesznej sytuacji.

To też mają rację bytu napisy „Keep smiling" umieszczane w Ameryce w poczekalniach kolejowych i innych miejscach, gdzie mrowie ludzkie bywa niesforne, niecierpliwe i nieuprzejme. Wywołują one uśmiech szczery, a z nim pobłażliwsze traktowanie sąsiada w ogonku czy przechodnia, który śpieszy się i potrąca.

Proszę spróbować jak w chwili zniecierpliwienia czy znużenia ożywczo na nas wpływa uśmiech nasz własny, a także uśmiech otoczenia. Kto spróbuje, nie zawiedzie się napewno.



Pierwszy lód!

A więc?

Więc innym i sobie uprzyjemniajmy życie uśmiechem, który nas grosza ni czasu nie kosztuje. Praktykujmy i szerzmy kulturę uśmiechu w rodzinie, wśród domowników. Rozmowa poważna — dobrze, ale po niej trzeba rozprężenia uśmiechem. Bura też czasem być musi, ale *zaraz* po niej jak tęczy po burzy, trzeba uśmiechu. Gdy rachunek się nie zgadza, zamiast wzrokiem pełnym irytacji — spójrzmy na kucharkę z uśmiechem (bez ironji!), by pomóc jej myślom w przypomnieniu sobie sprawunku lub cyfry. Wychowawcy i nauczyciele dobrze znają wpływ wesołości, pogody, a choćby tylko uśmiechu na dzieci, nieraz najtrudniejsze do prowadzenia.

Gdy tłok jest w sklepie, a ekspedjentki ledwo mogą nadążyć sprawunkom zniecierpliwionych klientów, twarz uśmiechnięta — mimo wszystko — działa jakby dobre słowo. W godzinie większego napływu klienteli panienki ze sklepu nie mają czasu powiedzieć „dziękuję", ale wdzięczne spojrzenie wzamian za przystępowanie do nich z uśmiechem wypowiada wyraźnie, że to zauważyły i cenią to sobie.

A jakie miłe jest powitanie takiej odbiorczyni! Uśmiechają się do niej wszystkie twarze mimo ruchu, gwałtu, pośpiechu. Jej pogoda choć na chwilę odbija się na innych twarzach.

Ulica, tramwaj, wagon kolejowy, poczekalnia lekarza, teatr, sala posiedzeń, gabinet dyrektora i t. d., i t. d. — pełne są ludzi o minach jakby wyraźnie źle nastrojonych do całego świata poza ich własną osobą. Twarze mroczne lub nadęte, uwaga skierowana wyłącznie na samego siebie, „żebym to ja miał miejsce, czy był zauważony, czy nie był szturchnięty". Bo to, czy ja kogo nie szturchnę czy nie zauważę — to rzecz drugorzędna. A ponieważ wszyscy się zachowują jakby tak myśleli, więc miejsca zaludnione robią przygnębiające wrażenie.

Trzeba to zmienić koniecznie.

Ale wszak nie wszyscy umieją się uśmiechać.

Więc gdy czujemy, że wyraz naszej twarzy jest daleki od pogodnego, spróbujmy pomyśleć o czemś nam drogiem, miłem lub rozbrajającem, a choćby o tem, że pewnie dość zabawnie wyglądamy sami z taką miną niesłychanie „serjo!"

Uśmiechajmy się do siebie i dla siebie. Będzie nam wtedy lżej na sercu, pogodniej w duchu i..... znacznie bardziej do twarzy. Nic tak nie odmładza ani nie zdobi jak uśmiech promienny. Najpiękniejsza twarz bez uśmiechu robi wrażenie martwoty. A nawet twarz brzydka, ale o przyjaznym uśmiechu daje pewność, że ma się do czynienia z dobrym i życzliwym człowiekiem.

A gdy nabędziemy umiejętność częstego szczerego uśmiechu, wpływ jego zakorzeni się w nas głęboko, przynosząc jako cnotę nabytą *naturalną uprzejmość, zaletę zasadniczą w obcowaniu z ludźmi.* Warunki i otoczenie okażą się wtedy mniej ciężkie, a zewsząd nas otoczy życzliwość i przyjaźń ludzka.

PODARUNKI OD DZIECI

HANNA KORYZNA

BARDZO jest miło otrzymać podarunek od dziecka. Tak miło, że staramy się z okazji imienin czy gwiazdki namówić dziecko, aby własnoręcznie prezent jakiś przygotowało dla tatusia lub mamusi. Nauczycielki domowe i bony uważają niekiedy za swój obowiązek zmusić poprostu dziecko, aby dar taki wykonało. Ciocie i babcie na wyścigi podają różne projekty. Tam, gdzie rodzina jest liczna, jedni członkowie doradzają dziecku, co ma przygotować dla innych, w przewidywaniu, że ci inni znów obmyślą i dla nich jakieś prezenty „od dziecka".

Pozornie sama konieczność obdarowywania starszych przez dziecko nie podlega dyskusji. Przecież dziecko powinno zrozumieć, że i innym coś się od niego należy. Kochający rodzice tyle razy sprawiali mu zabawki i przyjemności. Gdy więc dziecko już jest natyle duże, aby samo mogło odwdzięczyć się im jakimś podarunkiem — cóż prostszego niż namówić je do wykonania robótki czy nauczenia się wierszyka.

Nie będę kwestjonować walorów pedagogicznych, w myśl których zwracamy uwagę dziecka w kierunku uczucia wdzięczności. Psychika dziecka różni się jednak niesłychanie od psychiki osób dorosłych, choćby przez nieuświadomienie w dziecku kryterjów porównawczych. Małe dziecko w średniozamożnej lub bogatej rodzinie przeważnie nie odczuwa braków zarówno w życiu codziennem, jak i w dziedzinie przyjemności. W miarę możności rodziców otrzymuje i jedno i drugie. Dlatego nie zastanawia się nad tem, traktuje „przyjemności" jak coś zupełnie naturalnego. Dziecko nie zdaje sobie sprawy z trudu innych, gdyż, bawiąc się trudzi się samo. Jeżeli nawet dostrzeże, że ktoś z rodziców lub rodzeństwa pracował specjalnie nad jego przyjemnością — raczej dziwi się temu, niż docenia i jest wdzięczne. Przypominam sobie małą sześcio-letnią dziewczynkę, której starsze siostry uszyły całą wyprawę dla lalki, siedząc nad tą robotą do czwartej rano. Mała nie wzruszyła się zbytnio tym dowodem miłości siostrzanej. Zwierzyła mi się najzupełniej prywatnie:

— Wie pani, Wandzia i Hela szyły dla mojej lalki wyprawę przez całą noc. Musiały mierzyć i lalka się wcale nie wyspała!

Ledwie dziecko zaczyna mówić i potrafi zapamiętać najłatwiejszy i króciutki wierszyk, zaczyna się praca wychowawców nad przygotowaniem powinszowań okolicznościowych. Pomijam kwestję nikłej wartości literackiej takich powinszowań. Zwykle są zanadto mądre, pełne wyrażeń, których dziecko nie rozumie i afektów, których dziecko jeszcze odczuwać nie może. Odpowiednie wzory powinszowań noworocznych i imieninowych zdaje się wychodzą już z mody, jakkolwiek w wielu rodzinach nieszczęsny ten zwyczaj jeszcze pokutuje. Z dwojga złego czasem lepiej już, jeśli ktoś z domowników sam takie powinszowanie dla dziecka ułoży. Tekst będzie łatwiejszy dla pamięci dziecka, a przy odrobinie dowcipu można w podniosły nastrój imieninowy wprowadzić nieco wesołości, co zawsze jest pożądane. Wierszyk może mieć częstochowskie niewyszukane rymy. Ten rodzaj muzy poetyckiej jest dostępny prawie dla każdego. Oto taki bezpretensjonalny przykład:

Jeszcze od tatusia nie dostałam w skórę,
Choć już dostawały chłopczyki niektóre.
I dalej, tatusiu, będę taka grzeczna,
Miła i posłuszna, od kary bezpieczna.

Dzieci starsze chętnie uczą się wierszy. Często wychowawcy, nie umiejąc wymyślić nic innego, polecają dzieciom nauczenie się jakiegokolwiek wiersza. Piękna deklamacja jest właśnie tym prezentem imieninowym od dziecka. Cel zostaje osiągnięty: dziecko ofiarowuje swoją pracę. Tu jednak często robi się pomyłkę. Właściwie dziecko powinno samo wybrać sobie wiersz do nauczenia się. Należałoby więc tylko dać mu kilka wierszy do wyboru. Jeżeli dziecko deklamuje źle, albo nie lubi tego, bezwzględnie lepiej nie narzucać mu deklamacji na prezent imieninowy. Dzieci, ucząc się grać, chętnie nauczą się czegoś specjalnie, oczywiście w wielkim sekrecie. Tu zadanie wychowawcy jest ułatwione. Zresztą osiągamy cel podwójny: zachęcamy jednocześnie dziecko do nauki gry na fortepianie czy skrzypcach.

Należy zwrócić uwagę na rzecz bardzo charakterystyczną. *Dziecko nie znosi pracy terminowej*, ma jej dosyć w szkole. Dlatego odkłada przygotowanie swego prezentu na ostatnią chwilę. Inna rzecz, iż perspektywa nie zdążenia na czas wisi nad dzieckiem jak zmora. Jednocześnie dziecko czuje może nieuświadomioną niechęć do pomysłu, jaki mu ktoś z otoczenia starszych proponuje.

Wychowawcy mogą słusznie zapytać:

— Jednak uznaje pani wartość pedagogiczną prezentów od dzieci? Cóż więc robić, jeśli dziecko samo nie umie wymyślić, a rodzice czy rodzina wymagają, abyśmy się tem zajęli?

GWIAZDKA I PODARKI

Przypominamy dawniejsze artykuły:

Jak obmyślać podarki?	Nr. 11/1928
Gwiazdka	„ 12/1930
Przepisy na potrawy wigilijne	„ 12/1931
Boże Narodzenie — święto rodziny	„ 12/1932
Potrawy wigilijne	„ 12/1932

Każdy z tych zeszytów może być wysłany pod wskazanym adresem po nadesłaniu do Administracji „PANI DOMU" na konto w P. K. O. Nr. 7.740 zł. 1.— Na odwrocie blankietu należy wymienić żądane numery. Przy zamawianiu trzech numerów z wysyłką wystarczy nadesłanie zł. 2.— Administracja na miejscu sprzedaje powyższe numery po 50 groszy.

Znalazłabym tu tylko jedną radę. Małe dzieci, uczęszczające do przedszkoli czy szkół powszechnych, w ciągu roku szkolnego wyrabiają różne niejednokrotnie naprawdę śliczne rzeczy na lekcjach robót. Można więc zawczasu z dzieckiem pomówić, aby starało się na tych lekcjach zrobić coś ładnego, choćby tylko w jego rozumieniu, co mogłoby być ofiarowane komuś z rodziny na gwiazdkę czy imieniny. Dziecko, ożywione taką myślą, napewno z zapałem zabierze się do pracy, która nie będzie dla niego wysiłkiem dodatkowym, a pracą celową, mieszczącą się w programie szkolnym. Mam przekonanie, że szkoły w tym wypadku mogłyby pójść wychowawcom domowym na rękę i zgodzić się na to, żeby jakieś ładniejsze robótki dziecinne nie ozdabiały tylko wystaw szkolnych przy końcu roku, ale mogły być zabierane do domu, właśnie na prezenty od dziecka.

Zapewne, że trudno sobie wyobrazić użytek praktyczny z ulepionych z gliny i pomalowanych grzybków, które z zapałem wyrabiają dzieci najmłodsze. Obdarowani muszą w takim wypadku oceniać raczej intencję, niż sam prezent. Nie można oczywiście bezgranicznie naiwnego obrazka, nasmarowanego przez dziecko z całem lekceważeniem linji i barw, oprawić w ramki i powiesić na honorowem miejscu. Jednak interesująca się postępami dziecka mamusia najchętniej obrazek taki schowa do jakiejś teczki, w której więcej podobnych arcydzieł może się zmieścić. Po latach ogromnie będzie miło cuda te obejrzeć. A nuż z dziecka wyrośnie artysta i te pierwsze szkice będą miały wartość nietylko pamiątki rodzinnej?

Ponieważ dzieci artykułu tego czytać nie będą, otwarcie możemy stwierdzić jedno: sami wiemy z doświadczenia własnego dzieciństwa, iż przygotowywanie prezentów imieninowych czy gwiazdkowych jest bardzo ciężkie. Często kosztowało wiele wylanych łez. Pamiętam, jak rzewnie płakałam, mając lat osiem, gdy nie mogłam znaleźć żadnego pomysłu na dar imieninowy dla mojej wychowawczyni, która pod tym względem była bardzo wymagająca i nie zadawalała się byle czem. W jakiejś przeczytanej powiastce wyczytałam wzruszającą historję dziewczynki, która ofiarowała swej nauczycielce na imieniny kwitnący narcyz w doniczce. Ale jak zrobić, żeby narcyz zakwitł we wrześniu? Cały miesiąc pielęgnowałam niewdzięczną roślinę, lecz narcyz uparł się i zakwitnąć nie chciał.

Najprzyjemniej oczywiście dla obdarowanych, jeśli dziecko samo z siebie jakąś przyjemność stara się zrobić swoim opiekunom na gwiazdkę czy imieniny. Znałam pewnego chłopczyka, który pod choinką położył dla matki zaadresowaną kopertę, a w niej karteczkę ze słowami: „Daję mamusi grzeczność". Czyż można sobie milszy dar wyobrazić?

Jeżeli jednak koniecznie trzeba aby nasze dzieci przygotowywały prezenty dla starszych i niestety my sami musimy im poddać jakiś pomysł, pamiętajmy koniecznie o jednem.

Praca dziecka, czy to będzie artystyczny haft, czy ramka z laubzegi, zakładka do książki, poduszeczka do szpilek lub półeczka na kaktusy — wszystko to *musi być łatwe do zrobienia, a nadewszystko powinno być wykonane w jednym czy w dwuch dniach.* Dziecko nuży się bardzo prędko. Jeżeli nawet gorąco pragnie dany prezent zrobić, jest przecież tylko dzieckiem i nie ma wytrwałości. A czyż osiągamy cel wychowawczy, jeśli w wigilję imienin czy gwiazdki musimy ślęczeć po nocy i rozpoczętą robótkę same kończyć? W sumieniu swem dziecko jest w takim wypadku upokorzone, gdyż rozumie, iż ofiarowuje za swoją pracę dzieło rąk innych. Lepiej więc niech ofiarowana rzecz będzie nieporadnie i brzydko zrobiona (w następnym roku będzie lepiej), ale z zapałem i szlachetną intencją, niż mozolnem arcydziełem, w którem dziecko wykonało ledwie początek roboty.

Są jednak dzieci z natury swej niezdolne do samodzielnego wykonania najdrobniejszej pracy twórczej. Jako prezenty od takich dzieci możnaby zastosować np. wzmożoną uczynność czy usłużność w wyręczaniu solenizanta w jego zajęciach domowych. Nakrycie do obiadu, pomoc w kuchni lub w sprzątaniu też mogą być traktowane jako podarunek, jeśli dziecko spełnia te zajęcia z właściwą intencją. Nawet powstrzymanie się od sprzeczek z rodzeństwem można przyjąć jako cenny podarunek od biednego męczennika ze szkoły powszechnej.

Dzieci, rozporządzające jakiemiś drobnemi oszczędnościami, niekiedy lubią kupić drobny upominek. Nie należy im w tem przeszkadzać. Naturalnie prezent taki powinien być bardzo niekosztowny, ale może nim być choćby irys za 5 groszy czy ciastko w cukierni. Zrewanżować się dziecku za otrzymane słodycze można choćby nazajutrz, ale z całą pewnością twierdzę, że nic tak nie smakuje, jak taki właśnie „ulubiony" przez nas smakołyk, kupiony nam na imieniny z osobistych kapitałów dziecka. Podnosimy dziecko w jego własnych oczach, traktując każdy jego wysiłek poważnie.

Od stycznia miesięcznik „Pani Domu"

BĘDZIE ZAWIERAŁ O 4 STRONY WIĘCEJ.

Powiększenie numeru pozwoli na wprowadzenie zpowrotem przeglądu wydawnictw i wiadomości z zagranicy. Nadto, jako „uśmiech po poważnej rozmowie" wprowadzamy dział felietonowy.

Sądzimy, że wiadomość ta zostanie przyjęta przez Szanowne Panie z radością. Wzięcie udziału w Konkursie Imieninowym (patrz Nr. 10 i 11 b. r.) będzie dowodem czynnej współpracy naszych Szanownych Czytelniczek z Redakcją.

Panie domu a służba domowa

MARJA PASZKIEWICZÓWNA

CZĘSTO zarówno w Związku Pań Domu, jak i w domach prywatnych, daje się słyszeć skargi i narzekania na naszą służbę, na ich niedbalstwo, nieporządek, lenistwo, hardość, marnotrawstwo i cały szereg innych wad i błędów. Oczywiście w skargach tych musi być dużo racji, skoro większość pań domu skarży się na jedną nutę.

Jeżeli więc zło istnieje, to musi ono, jak każde zjawisko społeczne, mieć swoje głębsze przyczyny, nad któremi warto się zastanowić, by wynaleźć sposób zaradzenia choć w pewnej mierze tej bolączce.

Otóż dom, jak każda instytucja zbiorowa, musi być przedewszystkiem doskonale zorganizowana, a na jej czele musi stać kierownik czy kierowniczka o bezwzględnym autorytecie; w domu prywatnym rola ta przypada pani domu. Sam już tytuł pani wymaga od niej, aby panowała i rządziła w swoim domu i była prawdziwą domu tego panią. Ale aby ktoś mógł rządzić i panować nad drugimi, w piewszej linji musi panować nad sobą.

Zasadniczą podstawą ładu i harmonji w domu jest przedewszystkiem dobra organizacja pracy, polegająca na systematyczności i umiejętnem jej rozłożeniu. Aby więc osiągnąć ten rezultat należy przedewszystkiem zrobić sobie i swojej pomocnicy domowej plan prac na dłuższy przeciąg czasu. Plan musi dostosować godziny jej zajęć gospodarskich do potrzeb danego domu, jego mieszkańców i zajęć każdego z nich.

Ale tu baczyć pilnie należy, aby plan ten i rozkład godzin był ściśle przestrzegany nietylko przez służbę, ale przez wszystkich mieszkańców, a nadewszystko przez samą panią domu. Bo ileż to razy daje się słyszeć, że pani domu dysponuje obiad na godzinę 3-ą „punktualnie", a sama na ten obiad spóźnia się znacznie. Zobaczmy, co się wtedy dzieje w takim domu: domownicy wracający od pracy są głodni i zdenerwowani, a służba nie wie, co robić z obiadem, który się psuje, jest przetrzymany i niesmaczny; kucharka wypala nadarmo opał, a potem dostaje burę od pani jedną, że popsuła obiad, a przy rachunku drugą, że za dużo wypala opału. Innym znów razem pani domu dysponuje na gwałt leguminę przed samym obiadem; jest późno, a okazuje się, że z powodu niedostatecznej staranności pani i służby w spiżarni zabrakło produktów, które zawsze powinny być w domu, a więc żelatyny, wanilji lub innego dodatku. Wtedy wysyła się służącą do miasta po dany artykuł i znów powstaje nowy zamęt i zrozumiałe zdenerwowanie pani i służącej, która jest zirytowana pośpiechem i opóźnieniem roboty całego dnia.

Często też zdarza się, że ktoś z państwa bez żadnego projektu zgóry obmyślonego zaprasza gości, na których ani dom, ani służba nie jest przygotowana. Wtedy powstaje w domu istne piekło: służąca jest wysyłana po 2, 3, 4 razy na miasto, po coraz to inne sprawunki, bo coraz czegoś brak do tak naprędce zaimprowizowanego przyjęcia, urządzanego z pośpiechem i bezplanowo. Pani ratuje się telefonem, a jeśli go niema w domu, sama pędem wybiega na miasto. Jeśli goście punktualni, nie zastają w domu nikogo, albo wchodzą w zamęt sprzecznych rozkazów, biegania, nieodłącznego zdenerwowania i niepokoju, a nieraz i krzyków w całym domu. Większość nerwów wyładowuje się wtedy na służącą, która staje wobec tego bezradna, widzi całą niedorzeczność takiego postępowania, traci zaufanie do swej pani i zaczyna lekceważyć jej rozkazy.

Wszystko to pociąga za sobą dezorganizację i zmianę godzin pracy, opóźniając albo odbierając zupełnie należne służącej godziny odpoczynku.

Według przyjętego zwyczaju pomocnicy domowej przysługuje prawo korzystania raz do roku z 2-u tygodniowego urlopu płatnego w stosunku do pobieranej pensji gotówką.

Wogóle bardzo się należy liczyć, zwłaszcza w domu gdzie jest jedna pomocnica, aby nie żądać od niej nieustannych usług osobistych, które w domach liczniejszych tak wiele pochłaniają czasu, że służąca nie może wtedy wypełnić należycie pracy, wyznaczonej jej przez panią domu.

Znam domy, gdzie każdy z domowników o innej godzinie spożywa ranne śniadanie, pije ziółka lub zażywa lekarstwo i co chwila rozlega się dzwonek na służącą (która rano ma najwięcej roboty) z żądaniem przeróżnych usług, i wtedy naprawdę należy podziwiać cierpliwość takiej pomocnicy domowej, która, odrywana nieustannie od swej pracy, traci całkowicie głowę, jest przemęczona i zdenerwowana, bo nikt się nie liczy z jej siłami i możnością wypełnienia takich zleceń. Nieraz więc nie można się dziwić, że straci ona cierpliwość i wybuchnie, bo przecież takie warunki pracy mogą każdego wyprowadzić z równowagi. Ale panie nasze, które rzadko kiedy są systematyczne w swej pracy domowej, nie rozumieją tego i wtedy nastaje walka, którą w domach mniej kulturalnych, przybiera charakter i rozmiary wielkiej wojny domowej, padają słowa wymyślania, których ściany kulturalnego domu nie powinny słyszeć.



Efektowna suknia z crêpe satin koloru jeżyn, krój wyszczuplający figurę. Wyszukana poza na fotografji wykazuje piękny, a zarazem trudny krój sukni.
Model „Maison Agnès", Krucza 14 m. 6. Warszawa.

O tej właśnie kulturze w zachowaniu też dużo dałoby się powiedzieć. Jak może pani domu wymagać od służącej, która stanowiskiem, wykształceniem i wychowaniem stoi niżej od swej pani, aby jej zachowanie było poprawne i bez zarzutu, jeżeli sama pani traktuje swoją służącą w sposób niekulturalny, często grubijański i pogardliwy. To musi absolutnie popsuć jej stosunek ze służącą i wtedy nie może już być mowy o autorytecie pani domu, bo po jednej takiej awanturze służąca zaczyna ją lekceważyć i traktować nie jak swoją chlebodawczynię, ale jak złą koleżankę, przestaje się z nią liczyć i gotowa jest kłócić się z nią o wszystko, upoważniona do tego jej nietaktem.

Z racji swego stanowiska pani domu musi być opiekunką i kierowniczką duchową służby, a zarazem jej zwierzchniczką i wychowawczynią; powinna służbę swoją otoczyć macierzyńską opieką, a zarazem wymagać sumiennego wypełniania obowiązków. Zadanie jest bardzo trudne, gdyż musi tu być zachowany ten „złoty środek". Ale wszak intuicja kobieca pomaga nieraz do rozwiązania bardziej zawiłych problemów!

Jeden z najważniejszych czynników moralnych to przestrzeganie godzin, przeznaczonych na nabożeństwo, na które służąca nietylko może, ale ma obowiązek pójść w niedzielę; pani domu nietylko niema prawa zabraniać jej tego, ale sama winna przypilnować, aby była na Mszy świętej, a godzinę może wybrać dowolnie w zależności od warunków miejscowych.

Służąca, która z racji swego fachu pozbawiona jest własnego domu, powinna u swej chlebodawczyni znaleźć domowe ognisko i nie czuć się tam wzgardzonym intruzem; wszak ona też jest domowniczką i powinna dach swej pani uważać poniekąd za swój, a wtedy dopiero będzie się do niego mogła przywiązać i starać o jego całość.

Często, ze zrozumiałych zresztą powodów, panie domu nie pozwalają służbie na przyjmowanie gości; ma to swoje uzasadnienie, bo służące nadużywają nieraz tego przywileju, codziennie przyjmują gości, którzy siedzą całemi godzinami w kuchni, raczą się herbatą i zastawą chlebodawców. Na to nie można się zgodzić, ale nie można znowu zabronić służącej, aby w pewnym oznaczonym dniu w ciągu miesiąca nie mogła przyjąć swoich krewnych czy znajomych, a nawet swego starającego czy narzeczonego. Inaczej pójdzie na ulicę bez opieki, a rezultaty takiego postępowania znane są chyba paniom aż nadto dobrze. Naturalnie, i w tym wypadku musi być zachowany pewien umiar i porządek. Baczne na wszystko oko pani domu musi dostrzec wszelkie niebezpieczeństwa i czuwać musi nad służącą zarówno jak nad całem domowem ogniskiem.

Jeszcze jeden ważny punkt, o którym należy wspomnieć, to wypłacanie pensji służącej. Stosownie do umowy pensja musi być regulowana punktualnie, t. z. każdego ostatniego miesiąca. Przetrzymywanie zapłaty jest absolutnie niedopuszczalne, bo inaczej służba traci zaufanie i szacunek dla swej chlebodawczyni, a pani taka już jest tem samem uzależniona od swej służącej; wytwarza się wtedy fałszywa sytuacja, która całkowicie podrywa autorytet pani domu.

Pensją swoją służąca może rozporządzać według własnej woli, troskliwa jednak pani powinna trochę pokierować wydatkami swojej służącej i namówić na odkładanie choć małego procentu swego zarobku na książkę oszczędnościową, aby pewien fundusik mogła sobie zebrać na czarną godzinę lub jeżeli jest młoda — na rozpoczęcie własnego gospodarstwa. Z początku służące niechętnie się odnoszą do takiej propozycji, ale o ile raz dadzą się do tego nakłonić, potem bardzo są za to wdzięczne i są rade, kiedy ich mały kapitalik zaczyna się zwiększać.

Dużo dałoby się jeszcze powiedzieć na temat, stosunku pani domu do służby, ale nie chcę się zapuszczać w szczegóły. Mogę tylko powiedzieć, że stosunek pań domu do służby musi być wzajemny i nie można tu składać całej odpowiedzialności na jedną ze stron zainteresowanych, bo tak z jednej jak z drugiej musi być dobra wola. Nadanie kierunku należy jednak zawsze do osób o wyższej kulturze i wykształceniu, dlatego też uregulowanie tej sprawy należy do pani domu, która, trzymając ster rządów w domu, może i winna sprawę tę postawić na właściwej płaszczyźnie.

Odpoczynek pomocnicy domowej to punkt, na który należy zwrócić specjalną uwagę. Tak jak każdy pracownik, musi ona mieć porę w ciągu dnia, np. godzinę przed obiadem lub popołudniu, wyznaczoną na odpoczynek po pracy; ta godzina musi wyłącznie do niej należeć i czasem tym może rozporządzać dowolnie. Nie wolno więc jej wtedy zajmować różnemi usługami, dzwonić na nią i żądać, aby rzucała książkę lub swoją robotę i biegła na miasto lub obsługiwała swoich państwa; bo godzina ta jest jej własnością, stanowi pauzę w jej pracy i tylko w nadzwyczajnych okolicznościach może być przerwana.

Każda więc myśląca pani domu powinna wyznaczyć swojej pomocnicy taką porę w dniu, czyniąc to we własnym interesie, bo po wypoczynku pomocnica będzie pracowała o wiele chętniej i intensywniej. Nikt nie jest w stanie pracować cały dzień bez przerwy, jeżeli więc pracownica nie ma danego jej formalnie odpoczynku, pracuje powoli i sama sobie robi pauzy, wybiega do sąsiadek albo na ulicę bez pozwolenia, powodując tem nieunikniony zamęt. Aby więc tego uniknąć, należy zgóry obmyślić i wyznaczyć taką godzinę dla pomocnicy, która będzie najdogodniejsza dla jej chlebodawczyni. Będzie to zyskiem dla stron obu, jak również dla całokształtu pracy domowej.

O DOŻYWIANIE NAJBIEDNIEJSZYCH DZIECI.

Do Komitetu Dożywiania najbiedniejszych dzieci szkół powszechnych przy Radzie Szkolnej m. st. Warszawy zgłoszono około 25.000 dzieci rodzin bezrobotnych i znajdujących się w skrajnej nędzy. Wobec braku funduszów akcja dożywiania zdołała objąć zaledwie 50% dzieci, konieczna jest zatem co rychlejsza pomoc ze strony restauracji, cukierni oraz domów prywatnych. Do pań domu Komitet apeluje szczególnie gorąco o obiady dla dzieci najwątlejszych, których talerz zupy w szkole nie uratuje od cherlactwa. Zgłoszenia należy kierować do Komitetu, Królewska 23.

NOWA STACJA OPIEKI NAD NIEMOWLĘTAMI.

Oddział Warszawski Polskiego Czerwonego Krzyża prowadzi pracę w dwu kierunkach: 1) Szkoli kadry Sióstr Pogotowia Sanitarnego, tworzy drużyny ratownicze P.C.K. męskie i żeńskie, gromadzi sprzęt sanitarny i organizuje kursy ratownictwa dla młodzieży. 2) Równolegle w dziedzinie pracy pokojowej, w trosce o zdrowie społeczeństwa prowadzi dezynfekcję mieszkań ubogiej ludności stolicy, ambulatorjum dla bezrobotnych oraz tworzy Koła Młodzieży P.C.K., mające m. i. dbać o higjenę i zdrowie swych członków przez konkursy zdrowia i czystości.

Lecznica przychodnia przy ul. Piusa XI Nr. 27 (róg Marszałkowskiej) udziela około 1.000 bezpłatnych porad rocznie — inwalidom, wdowom po wojskowych i skierowanej przez Zarząd Oddziału najbiedniejszej ludności.

Wychodząc z założenia, że zdrowie społeczeństwa wymaga przedewszystkiem zdrowych dzieci, uruchomiono także pod powyższym adresem Stację Opieki nad Niemowlętami, czynną codziennie w godz. 11.30 — 12.30 oraz od 3 do 4-ej p.p. Przyjmowane są do Stacji dzieci do lat 2-ch, dwa razy w miesiącu, a więcej, gdy tego zajdzie potrzeba. Za opłatą 5 zł. miesięcznie udzielane są higjeniczne i djetyczne wskazówki, dotyczące normalnego rozwoju niemowląt zdrowych, ewentualnie wątłych, a w szczególności obarczonych skazami. Przy Stacji zostanie uruchomiona kuchnia mleczna, która wydawać będzie odpowiednio przyrządzone mieszanki mleka zwykłego i leczniczego.

Wpłacamy wszyscy trzecią ratę Pożyczki Narodowej

Możemy być piękne

Do harmonji szczęścia brakuje najpiękniejszej nuty tym ludziom, których matki nie umiały być piękne.

(Dickens).

ŚLEDZĄC uważnie historję kultury, zauważymy ścisły związek pomiędzy kultem pielęgnowania urody a objawami rozwoju lub upadku poszczególnych narodów. W starożytności epoki rozkwitu kulturalnego kojarzą się z postaciami pięknych kobiet, słynących swoistemi metodami pielęgnowania zwycięskiej urody. A znane przysłowie o historji świata, która byłaby inna, gdyby nie (mozolnie wypielęgnowana) uroda Kleopatry, znajduje oddźwięk u każdej kobiety, której historja byłaby inna, gdyby...

I dziś konieczna jest dbałość o swój wygląd. Nie do pomyślenia bowiem w czasach dzisiejszych byłoby utrzymanie dobrego stanowiska przez kobietę o wyglądzie nieestetycznym, zaniedbanym. Nie możemy wszakże opierać się wyłącznie na dawnych przepisach pielęgnowania piękności.

Ładniebyśmy wyglądały, my, mieszkanki wielkich miast pełnych sadzy z kominów i samochodów, gdybyśmy zechciały do mycia twarzy stosować osławioną receptę Ninon de Lenclos: czystą zimną wodę. Bylybyśmy brudne, dosłownie brudne. Skóra przepojona tłuszczem, kurzem i sadzą protestowałaby wyrzutami i liszajami — czyż to ma być naszym ideałem?

Nasze legendarne prababki, które obywały się bez zabiegów kosmetycznych, prowadziły racjonalniejszy tryb życia: kładły się spać o zmierzchu i wstawały o świcie, obiad jadły w południe, nie spędzały 8 godzin dziennie w zadymionym lokalu biurowym, czy dusznej klasie, nie znały kawy, herbaty, konserw.

Jeśli wszakże mamy dbać o estetykę własną, pamiętajmy, że o wyniku decyduje nie ilość pieniędzy wydawanych lekkomyślnie na stroje i kosmetyki, ale raczej umiejętność racjonalnego pielęgnowania urody. Na czem ona polega i jak ją zużytkować indywidualnie?

Przedewszystkiem musimy w tym celu poznać właściwości własnego organizmu, na co składają się następujące warunki: a) klimat danego kraju, b) rasa, c) cechy i skłonności wrodzone, d) warunki pracy i życia, e) ogólny stan zdrowia.

Każdy niemal kraj wykazuje odrębne cechy organizmów i tem tłumaczy się fakt, że zarówno pożywienie jakoteż leki i kosmetyki o zbawiennem działaniu w jednym kraju bywają wręcz szkodliwe lub przeciwnie działające w klimacie odmiennym i na odwrót. Jako charakterystyczny przykład podać można znany w medycynie środek „Radix colombo", który we Francji używany jest na przeczyszczenie, w Niemczech zaś stosuje się jako lek wstrzymujący.

Bardziej znane są przykłady używania francuskich kosmetyków, t. j. kremów i pudrów konstrukcji bismutowej, które, stosowane z dobrym skutkiem przez Francuzki, są szkodliwe dla cery Polek, wywołują bowiem rozszerzone pory oraz przedwcześnie postarzałą, wiotką i ziemistą cerę.

Te odrębne właściwości rasy i klimatu zrozumiały pierwsze Angielki, jak wynika z artykułu Edith Forss, która stwierdza z radością, że: „czego nie zdziałały odezwy patrjotyczne, nawołujące do bojkotu kosmetyków zagranicznych, to powoduje świadomość faktu, że obcokrajowe preparaty działają szkodliwie na odrębny typ cery Angielki".

Takie uświadomienie i dla nas Polek jest ważne i pożyteczne, zwłaszcza jeżeli je pogłębimy znajomością cech własnego organizmu i umiejętnością pielęgnowania zdrowia. „Droga do urody i trwałej młodości prowadzi przez żołądek" powiada słynna pionierka nowoczesnej kosmetyki Pauline Nardy, pamiętać przytem należy, że nie jest możliwą piękna, trwale młodociana cera przy nieumiejętnem pielęgnowaniu całego ciała.

Nowoczesna kosmetyka nie polega na efekcie doraźnego upiększania, ale obejmuje ćwiczenia fizyczne, oczyszczanie, odżywianie i pobudzanie funkcji skóry całego ciała, odświeżanie i omładzanie tkanek, ożywianie obiegu krwi, wmacnianie systemu nerwowego oraz odporności całego organizmu. Pielęgnowanie twarzy, rozważane z tego stanowiska, nie będzie bezmyślnem korzystaniem z efektownych reklam bezwartościowych kosmetyków, ale tylko umiejętnem i celowem zastosowaniem środków do oczyszczania delikatnej tkanki skóry, jej pielęgnowania oraz dyskretnego upiększania. Albowiem ideałem nowoczesnej kosmetyki nie jest twarz pięknie „zrobiona", ale umiejętnie wypielęgnowana, świeża, zwycięska uroda.

Mada Walterowa.

Zapytania w sprawie indywidualnego pielęgnowania urody można kierować do Redakcji. Prosimy załączyć znaczek pocztowy (30 groszy) na odpowiedź, która zostanie udzielona bezpłatnie.

Sportowy pulower i czapka

ELŻBIETA SCHÖNOWA.

Materjały. Wełna: 150 gr ciemno-bronzowej, 100 gr jaskrawo-pomarańczowej i 100 gr mocno niebieskiej wełny „Scottland", „Syrena" lub „Tęcza"; wszystkie marki „Trójkąt w Kole". Druty: Nr. 2 i Nr. 3, szydełko Nr. 3, gruba igła.

Ściegi. 1) Do ściągacza — żebrowy; składa się z oczka lewego i prawego; w następnym rzędzie uważać, by lewe oczko wypadło na lewe, prawe na prawe; robić ściśło na drutach Nr. 2.

2) Do pulovera — gładki jerseyowy: pierwszy rząd cały prawe oczka (gładko), drugi rząd cały lewe oczka (odwrotnie), trzeci rząd prawe oczka i t. d. na drutach Nr. 3.

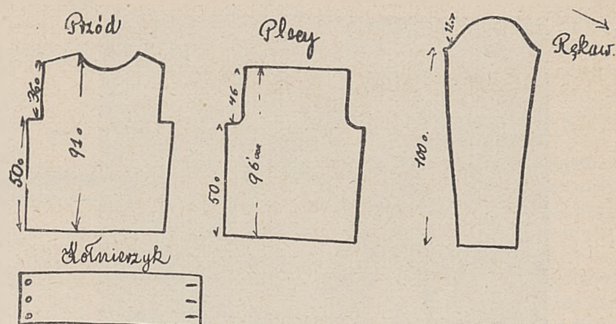
3) Do kołnierza — francuski: wszystkie oczka i rzędy ciągle na prawo (gładko).

Całość pulovera robi się nie wzdłuż, a wszerz — czyli nie od ściągacza ku górze, ale od boku do boku; również rękawy robić należy wszerz ręki, a nie wzdłuż. Można wtedy zmieniać dowolnie szerokość pasków i ilość kolorów. Gdyby robota miała postępować wzdłuż, t. j. z dołu ku górze, byłaby wielce utrudniona przez nadmierną ilość kłębków (paski, zmiana kolorów); z tego powodu należy robić wszerz.

Ściągacze przerabiać ściśło ściegiem żebrowym na drutach Nr. 2. Dla przodu 106 oczek, dla pleców 100 oczek dla rękawów po 62 oczka. Wysokość ściągaczy 6 cm, czyli 32 rzędy. Po 32-im rzędzie zakończyć (zebrać oczka) i robotę odłożyć.

Plecy. Druty Nr. 3, ścieg jerseyowy gładki. Plecy składają się w całości z 124 rzędów. Nabrać 50 oczek na druty w kolorze bronzowym, przerobić 5 rzędów, zmienić na kolor niebieski, przerobić 5 rzędów, zmienić na kolor bronzowy, przerobić 2 rzędy, uważając na jedną stronę (góra—pacha), gdzie należy dodać 6 oczek, co rząd





po jednem oczku, by wyszło zaokrąglenie pachy. Po 2-ch rzędach bronzowego — 5 rzędów pomarańczowego, dodając znów z tej samej strony odrazu 40 oczek. Potem 5 rzędów bronzowego, 5 rzędów niebieskiego, 2 rzędy bronzowego, 5 rzędów pomarańczowego i t. d. Robić tak prosto, nie dodając ani ujmując, aż do drugiej pachy 97 rzędów (od początku). Zakończyć odrazu 40 oczek i 6 oczek, co rząd po jednem oczku, na zaokrąglenie pachy. Następnie 50 oczek pozostałych na drucie zakończyć.

Przód w całości posiada 145 rzędów. Nabrać na druty 50 oczek. 15 rzędów przerobić prosto, zmieniając paski kolorów, tak jak w plecach. Po 15-ym rzędzie dodać odrazu 36 oczek. Robić prosto, dodając przy ramionach aż do wycięcia szyi 5 oczek. Na wycięcie szyi ująć odrazu 10 oczek i 3 oczka stopniowo, by zaokrąglenie wyszło. Całość szyi ma od boku 43 rzędy. Przerobić 36 rzędów ramienia i 36 oczek na drucie zakończyć odrazu, poczem 15 rzędów przerobić prosto i zakończyć.

Rękaw. Nabrać 75 oczek na druty i stopniowo dodawać 25 oczek z jednej strony przez przeciąg 12 rzędów. Z drugiej strony przy pasze dodawać przez przeciąg 46 rzędów (od pachy do środka ramienia) 12 oczek. Środek rękawa od ramienia do kostki mieć będzie 112 oczek. Druga strona rękawa robi się tak samo jak pierwsza, z tą różnicą, że się ujmuje 12 oczek aż do wycięcia pachy. Paski mieć będą nie po 5, a po 6 rzędów.

Kołnierzyk wywijany. Nabrać na druty 42 oczka i zrobić prosty pasek: 130 rzędów ściegiem francuskim, tak samo zmieniając paski kolorów. Z jednej strony paska wyrobić 3 dziurki, z drugiej przyszyć 3 guziki bronzowe. Czwarty guzik na ramieniu, zapięty na pętelkę, wyrobioną szydełkiem. Boki kołnierzyka obrobić jednym rzędem półsłupków z bronzowej wełny.

Zeszyć boki pulovera, przyszyć ściągacze i kołnierzyk.

CZAPECZKA — FURAŻERKA

Wełna: 80 gr do 100 gr „Tęczy" lub „Luksusowej", marki „Trójkąt w Kole", w bronzowym lub pomarańczowym kolorze. Zrobić ściśło, równo ściągacz (ścieg żebrowy) na drutach Nr. 2 — 200 oczek do 210, jeśli się robi bardzo ściśle. Na wysokości 18 cm zakończyć, zeszyć boki i środek i ułożyć dowoli na głowie. Oryginalnie jest dodać przy samej górze pasek angory.

Rękawiczki ręcznej roboty szydełkiem lub na drutach w kolorze pomarańczowym lub bronzowym do koloru czapeczki.

Takież *grube skarpetki* wywijane na bucik narciarski.

Wszystkim Paniom, które złożyły ofiary w pieniądzach lub ubraniu dla rodziny Z. — naskutek wezwania na str. 219 w Nr. 11 — Redakcja składa serdeczne podziękowanie.



Płaszcz wieczorowy z blado-niebieskiego crêpe satin, oryginalnie przybrany futrem.

Łatwowierność — nieuczciwość — kara

TOWARY przywożone z zagranicy podlegają opłacie celnej. Wysokość tej opłaty zależy od stopnia ochrony, jakiego wymaga pewna gałąź wytwórczości w kraju, Jasne stąd, że nieuczciwością i brakiem lojalności — zarówno wobec zarządzeń władz państwowych jak wobec skarbu państwa i rodzimego przemysłu — jest szmuglowanie towarów przez granicę, t. j. wwożenie ich przez granicę bez opłacenia cła.

Obecnie nieuczciwi sprzedawcy uliczni proponują przechodniom szmuglowane zapalniczki benzynowe po obiecującej cenie. Zapalniczki te nie mają stempla, którym opatrzone są sprzedawane w sklepach zapalniczki, od których cło opłacono.

Sprzedawca pośpiesznie wsuwa w rękę swój towar, którego niemal nie można dokładnie obejrzeć z obawy, by ktoś „niepowołany" nie nadszedł i szmuglu nie zauważył. Bowiem obaj, i sprzedawca i nabywca nielegalnie sprzedawanego towaru podlegają karze pieniężnej lub więzienia.

Skutek jest ten, że zwykle w parę dni po zakupie maszynka psuje się lub powoduje oparzenia przy zapalaniu, a nabywca jej nie może nawet zwrócić się o naprawienie zapalniczki do źródła zakupu.

Na kupnie każdej szmuglowanej zapalniczki traci łatwowierny odbiorca, skarb państwa i uczciwy sprzedawca oclonych zapalniczek, a zyskuje tylko... szmuglarz.

Więc chyba jasne, że nie należy ich kupować, tembardziej, że zapałki polskie są pewniejsze w użyciu.

WYCHOWANIE MAŁŻEŃSKIE I RODZINNE.

Zasadniczym powodem wykolejeń małżeńskich jest w większości wypadków nieznajomość podstawowych praw, które działają w każdym zespole małżeńskim. Zarówno kobiety jak mężczyźni uczą się zasad małżeństwa tylko praktycznie, dopiero na własnych nieraz gorzkich przeżyciach. Często uświadomienie zjawia się po niewczasie, po popełnieniu karygodnych przeoczeń i wykroczeń, których już niczem nie można naprawić.

A tymczasem dola zarówno nasza własna jak przyszłych pokoleń, zdrowie i szczęście naszych dzieci zależą od rozumnego pojmowania roli małżeństwa i od właściwego spełnienia zadań na niem ciążących.

Chcąc zapobiec lekkomyślnie zawieranym małżeństwom, rozwodom i trudnościom współżycia w rodzinie, zorganizowano cykl odczytów, obejmujących zasadnicze zagadnienia jak:

psychologja dziecka; psychologja młodzieży;
podstawy wychowania rodzinnego;
higjena i fizjologja małżeństwa;
zagadnienia dziedziczności;
prawo małżeńskie;
życie społeczne a rodzina;
wpływ stosunków gospodarczych na rozwój rodziny;
estetyka jako czynnik wychowawczy;
sprawy pieniężne w małżeństwie.

Informacje i zapisy od 1-go grudnia — w lokalu szkoły im. Małkowskiego, Krucza 9, tel. 9-09-41. Ceny biletów: w abonamencie na 5 odczytów jednogodzinnych zł. 4.95, na poszczególny odczyt — zł. 1.50. Początek odczytów 4-go grudnia.



Wełniany płaszcz koloru oliwek z futrem popielatem, kapelusz z aksamitu zielonego z piórkiem w odcieniu futra.

DROŻDŻE

FRANCISZEK DAMAŃSKI

JUŻ w najdawniejszych czasach ludzkość posługiwała się drożdżami. Nie były to drożdże w postaci obecnej, lecz t. zw. dzikie drożdże. Drożdże takie znajdują się na powierzchni owoców, np. winogron i powodują fermentację winną lub też dostają się z powietrza do innych środowisk i wywołują samorzutnie ich kiśnienie. Fabrykacja win, kiśnięcie ciasta, znane już były w czasach biblijnych. W okresie późniejszym drożdże znajdują coraz większe zastosowanie, aż wreszcie poznanie ich natury i sztuczna hodowla drożdży w czasach obecnych powołały do życia olbrzymi przemysł specjalny.

W gospodarstwie domowem stosujemy powszechnie drożdże przy pieczeniu ciasta. Drożdże takie nabywamy na wagę pod postacią cegiełek. Świeże dobre drożdże posiadają jasny kremowy kolor do szarego i charakterystyczny zapach drożdżowy. Drożdże stare lub wadliwe bywają ciemne, a smak i zapach mają stęchły, spleśniały albo przypominający melasę. Zdrowe drożdże, domieszane w odpowiednim stosunku do ciasta, powodują jego fermentację, czyli jak mówimy rośnięcie.

Jakim własnościom zawdzięczają drożdże swą zdolność fermentacyjną?

Jeżeli rozpatrywać będziemy pod mikroskopem kropelkę jakiegoś fermentującego płynu, odkryjemy zawsze w polu widzenia liczne, kuliste, owalne lub wydłużone komórki drożdży. Długość pojedyńczej komórki rzadko przekracza 1/100 mm i dlatego poszczególna komórka drożdżowa jest niewidoczna dla oka, nieuzbrojonego w szkło powiększające. Zwykłe drożdże prasowane zawierają w gramie około 1,500.000 oddzielnych komórek drożdżowych, czyli w jednem kilo miljard 500 miljonów. Komórka drożdżowa jest organizmem żywym i, znalazłszy się w dobrych warunkach życiowych, szybko zakłada rodzinę. Z pojedyńczej komórki wyrastają w ciągu kilku godzin pączki, które, rozwinąwszy się do normalnego wymiaru, odrywają się i tworzą nowe oddzielne osobniki albo też pozostają przyrośnięte do komórki macierzystej i pączkując dalej, tworzą t. zw. kolonje drożdżowe.

Warunkiem nieodzownym rozwoju jest ciepło i pożywienie. Najlepiej rozwijają się drożdże w cieple 20—30° C; w temperaturach wyższych rozwój ich zatrzymuje się, przy 50° C zanika zupełnie.

Najlepszem pożywieniem dla drożdży jest cukier. Drożdże wchłaniają cukier i zmieniają go na dwutlenek węgla i alkohol; te zaś produkty odgrywają dla drożdży rolę broni chemicznej w walce z konkurencyjnemi grzybkami i bakterjami, dla których są zabójcze.

Skład chemiczny drożdży przypomina grzyby, do których też są zaliczone. Drożdże zawierają białko (17.6%), węglowodany (9,2%), tłuszcz (0,9%) oraz substancje mineralne (popiołu około 3,2%). W skład popiołu wchodzi wiele soli potasowych i szczególnie duża ilość fosforu (51—59% P_2O_5), koniecznego dla prawidłowego rozwoju i utrzymania sprawności kośćca, nerwów i mózgu.

Przemiany chemiczne dokonywują drożdże przy pomocy właściwych sobie fermentów, t. zw. enzymów, t. j. pewnych substancji chemicznych dotychczas nie dających się sztucznie otrzymać, których działanie jest katalityczne [1]). Wspomniana np. wyżej przemiana chemiczna cukru na dwutlenek węgla i alkohol dokonywa się przy pomocy fermentu zwanego zymazą. Dla budowy swego organizmu przyswajają sobie drożdże również pewne ilości ciał białkowych i tłuszczów. Oprócz więc zymazy wyposażone są drożdże także w inne fermenty, zdolne rozpuszczać białko, co wzmaga jeszcze skuteczność walki drożdży z drobnoustrojami, których ciało, jak wiemy, składa się z białka. Wreszcie drożdże zawierają pokaźną ilość witamin (szczególnie witamin B), do czego jeszcze powrócimy.

Właściwość drożdży przemiany cukru na dwutlenek węgla i alkohol została wyzyskana w wielu gałęziach przemysłu. Sok wyciśnięty z winogron, jabłek, pomidorów i t. d. drożdże przemieniają w wino. Zaprawione chmielem zaczyny słodowe przeistaczają się w musujące piwo. W gorzelnictwie podobnemu działaniu drożdży poddaje się zaciery zbożowe i kartoflane; wytworzona przez fermentację t. zw. surówka po skoncentrowaniu i oczyszczeniu stanowi handlowy alkohol.

Drożdże w wypieku ciasta.

Największe jednak dobrodziejstwo dla ludzi stanowi możność stosowania drożdży do rośnięcia ciasta. Ciasto, t. j. zacier mąki z wodą, wypieczone bez żadnych spulchniających dodatków, daje w rezultacie zakalcowaty placek. Drożdże dodane do ciasta rozwijają się w niem, rozkładając zawarty w mące cukier i wytwarzając obficie dwutlenek węgla, który rozluźnia spojenia ciasta, czyniąc je pulchnem i podnosząc je. Wyrośnięte ciasto wsuwamy do pieca. Zawarte w cieście gazy dwutlenku węgla i pary alkoholu rozprężają się pod wpływem gorąca, rozszerzając jeszcze więcej pory ciasta, aż wreszcie utrwala wypiek ścięcie się białka (kleju mącznego) zawartego w mące.

Proces wyrobu pieczywa, bardzo prosty, wymaga jednak od gospodyni znacznej uwagi i doświadczenia. Ilość drożdży, którą należy dodać do ciasta, jest podana w tymże numerze przez p. Karczewską w jej artykule o wyrabianiu ciasta. Aby jednak ciasto wyrosło prawidłowo, stworzyć musimy dla drożdży dobre warunki rozwoju. *Ciasto powinno rosnąć w temperaturze umiarkowanie ciepłej*, lecz nie w zaciepłej (powstawanie dużych dziur) dlatego też należy naczynia z fermentującem ciastem przykrywać i unikać przeciągów, aby ciasta nie ziębić. *Szkodliwsze od przeciągów bywają silne wstrząsy*, szczególnie dla ciężkiego ciasta mocno wyrośniętego, co spowodować może zapadnięcie się ciasta.

---

[1]) Substancje katalityczne są to substancje, których działanie chemiczne polega na przyśpieszaniu reakcji chemicznych. Substancje takie w czasie reakcji nie zużywają się w sposób widoczny, a rola ich ogranicza się do roli przenośników tlenu, wodoru i t. p.

Poznanie momentu, kiedy ciasto jest już dostatecznie wyrośnięte, wymaga od gospodyni dużej wprawy. Piekarz wyczuwa tę chwilę prawie nieomylnie, próbując sprężystości ciasta ostrożnym dotykiem, końcami palców. W każdym razie niebezpiecznie jest ciasto przetrzymywać zadługo na fermentacji; ciasto przefermentowane, szczególnie ciężkie lub z gorszej mąki, może zapaść się nawet przy kilkunastuminutowem przetrzymaniu. Tłumaczy się to zanikiem elastycznych własności ciasta, spowodowanem przez „zmęczenie", podobnie jak guma długo rozciągana traci na sprężystości.

Wreszcie *unikać należy zbyt chłodnego pieca.* W piecu zimnym białko się nie ścina i pieczywo zdąży się zapaść przed usztywnieniem jego struktury.

Właściwość drożdży spulchniania ciasta przez fermentację pozwala nam uzyskać *pieczywo lekko strawne i* apetyczne, pobudzające wydzielanie się soków trawiennych. Pulchna i gąbczasta postać pieczywa pozwala nadto na łatwe przenikanie i nasiąkanie jego śliną i sokami żołądkowemi, dzięki czemu trawienie zachodzi łatwiej i dokładniej.

Próby zastąpienia drożdży przy wypieku ciasta.

Chcąc uprościć sobie proces pieczenia, próbowano drożdże zastąpić sztucznemi środkami chemicznemi. Znamy więc *różne proszki do pieczenia,* z których najpopularniejsze są t. zw. soda i amonjak. Są to substancje chemiczne (węglany sodu i amonu), mające właściwość rozkładania się pod wpływem gorąca z wydzielaniem dwutlenku węgla względnie dwutlenku węgla i amonjaku, które spulchniają ciasto. Wszystkie jednak proszki do pieczenia, także firmowe, są alkaliczne. Alkaliczność ta w parze z wysoką temperaturą pieca niszczy doszczętnie wszelkie fermenty (enzymy) i witaminy zawarte w pieczywie, dając w rezultacie *produkty wypieku gorzej strawne i wyjałowione z najcenniejszych składników.*

Istnieje jeszcze jeden sposób spulchniania pieczywa, bardzo rozpowszechniony ze względu na taniość, szczególnie na wsi i przy wyrobie chleba razowego — *fermentowanie na zakwasie.* Zakwas jest to kawałek ciasta z pieczywa ostatniego, przechowany do pieczywa następnego. Zbadany pod mikroskopem, okazuje się niczem innem, jak małą hodowlą drożdży. Oprócz jednak drożdży występują tu także inne grzybki bardzo drobne, t. zw. bakterje kwasu mlekowego. Bakterje te wytwarzają z cukru kwas mlekowy, nadający pieczywu robionemu na zakwasie smak kwaśny. *Pieczywo wyrobione na zakwasie jest równie zdrowe jak pieczywo na drożdżach, jest jednak kwaśne w odróżnieniu do drożdżowego przaśnego.* Ujemną cechą zakwasów jest przypadkowość ich udania się, wynikająca z warunków powstawania i przechowywania pierwszego rozczynu.

Porównywując wszystkie trzy sposoby spulchniania ciasta, palmę pierwszeństwa trzeba przyznać drożdżom, które użyte mogą być dla wszelkiego rodzaju pieczywa, dają pieczywo przaśne, są w użyciu niezawodne i dają wypiek smaczny, łatwo strawny i zdrowy.

Własności lecznicze drożdży.

Omawialiśmy już zdolność drożdży prowadzenia walki z konkurencyjnemi drobnoustrojami. Tę właściwość drożdży wyzyskujemy do celów leczniczych. Zażyte drożdże niszczą wiele szkodliwych bakterji. Drożdżamy leczymy zaburzenia jelit oraz wyrzuty skórne. Drożdże są więc również cenionym środkiem kosmetycznym dla uzyskania gładkiej, wolnej od wyrzutów cery.[2])

Celem ustalenia wartości witaminowej drożdży, przeprowadzane były próby fizjologiczne na ptakach. Gołębie, schorzałe wskutek karmienia pożywieniem bezwitaminowem (łuszczonym ryżem), szybko powracały do zdrowia przy dokarmianiu drożdżami. Wiemy, że podobnie jak polerowany ryż tak i biała mąka jest pozbawiona witamin (głównie witaminy B), których siedliskiem są części ziarna, tracone w otrębach. Wobec dużej ilości witaminy B dodatek drożdży przy pieczeniu ciasta staje się jednocześnie koniecznem z punktu widzenia dietetycznego wyrównaniem jego wartości witaminowej. Stanowi to o bezspornej wyższości drożdży nad wszelkiemi sztucznemi proszkami, służącemi do wypieku ciasta.

Drożdże jako przyprawa do zup i sosów.

Na ostatku wspomnieć należy o próbach stosowania drożdży jako przyprawy do zup i sosów. Drożdże zawierają wszystkie najważniejsze składniki pożywienia ludzkiego, a także pod względem smakowym mają wszelkie dane, by zająć poczesne miejsce w naszych jadłospisach. Smak drożdży zbliżony jest do smaku grzybów prawdziwych. Do celów gospodarstwa domowego nadawałyby się najlepiej drożdże suszone; ale także zwykłe drożdże prasowane, duszone pół godziny na ogniu mogą być użyte jako przyprawa do zupy. Wyciągi drożdżowe stanowią też często główny składnik niektórych ekstraktów i smaków do zup, uważanych mylnie przez publiczność za ekstrakty mięsne.

Ze względu na swe cenne zalety winny przeto drożdże być stosowane w gospodarstwie domowem w większej niż dotąd rozciągłości.

[2]) Do celów leczniczych trzymają w aptekach specjalnie czystą kulturę t. zw. dolnych drożdży, w której komórki drożdży zostały zabite, z pozostawieniem jednak czynnych fermentów.

Od stycznia 1934 r.

pismo „PANI DOMU"

będzie powiększone o parę stron

przez wprowadzenie działu feljetonu literackiego i przeglądu wydawnictw.

Prosimy zatem o

jak najszybsze wpłacanie prenumeraty na kwartał I 1934 r.

Przy wpłacaniu do dn. 20 grudnia prenumeraty za cały 1934 r. przysługuje premja (bliższe informacje na str. 2-ej niniejszego numeru).

Wobec rozszerzenia pisma od N. Roku numer styczniowy będzie wysłany TYLKO tym osobom, które uregulowały całkowitą należność za prenumeratę do końca 1933 roku.

3825 DRUK GOSPODARCZA, WSPÓLNA 54, tel. 884-12

Sekret udanego ciasta

Widząc wystawy w oknach cukierni i piekarni, przepełnione różnorodnem ciastem, zdawałoby się, że pieczenie ciasta w domu to zbyteczna robota. A jednak nigdy ciasto kupne tak nie smakuje jak domowe, nigdy nie jest takie trwałe, ani takie tanie. Aby jednak odpowiadało tym warunkom, *trzeba — żeby się udało.*

Co robić, by ciasto *zawsze* się udawało?

Trzeba przy robocie pamiętać o następujących warunkach, bez których lepiej wypieku ciast nie ryzykować.

1) *Odpowiednie pomieszczenie.*

Kuchnia czysta, widna i ciepła, ale nie za gorąca. W chłodnem pomieszczeniu drożdże nie działają jak należy, a w zbyt gorącem i dusznem — ciasto rośnie za prędko.

2) *Odpowiednie sprzęty.*

Gdy pieczemy dość dużo ciasta, np. z 4—6—10 kg mąki, to potrzebna jest dwu albo trzy garncowa dzieża, (garniec = 4 l); gdy mąki mniej, to duża miska, w którejby można swobodnie ciasto wyrabiać. Stołek mocny, przysunięty do stołu, aby dzieża się na nim przy wyrabianiu nie kręciła; garnek kamienny do ubijania jaj; do tego druciana trzepaczka albo czysta drewniana łyżka; rondelki do masła i mleka; duży papier i sito do przesiania mąki i cukru; małe, czyste kawałki papieru na wanilję i przyprawy; miseczka na białka; blachy albo formy masłem albo smalcem wysmarowane. Wszystko to należy porządnie poustawiać na stole.

3) *Odpowiedni piec i opał.*

Ciasto udaje się najlepiej w specjalnym *piekarniku*, bo w nim niema przeskoków w cieple, co jest prawie nieuniknione przy pieczeniu pod blachą, gdzie trzeba w czasie pieczenia opał dokładać i gorąco w różnych miejscach pieca jest różne. Gdy niema piekarnika, to w piecyku kuchennym pod blachą, a nawet w zwykłym piecu mieszkalnym można upiec niewielką ilość ciasta, t. j. z 1—2 kg mąki. Trzeba napalić w piecu drzewem sosnowem, dość grubemi kawałkami (szczapkami), które dadzą ciepło równomierne, a nie takie palące jak węgiel kamienny. Piec należy wypróbować mąką, która, wrzucona do pieca, winna się pomału rumienić na kolor jasnobronzowy. Tę samą próbę można zrobić papierem. Trzeba też mieć czysty papier pod ręką, aby w razie za silnego żaru przykryć ciasto i zapobiec spaleniu.

4) *Odpowiednie materjały.*

Mąka winna być sucha i wygrzana. Dobrze przed pieczeniem wysypać ją na nieckę i postawić, przykrywszy płótnem, w ciepłem miejscu (nie na piecu, gdzie może być za gorąco). Mąkę należy przesiać przed samą robotą, aby usypana była jak najlżej i między jej cząstkami było jak najwięcej powietrza. Jajka powinny być czyste, świeże i dobrze ubite i nie za zimne. Masło świeże, stopione, ale nie zrumienione. Drożdże świeże o winnym zapachu. Drożdże rozsypujące się, pociemniałe, obeschnięte, są niedobre. Zamiast drożdży można użyć do ciasta proszków krajowego wyrobu według proporcji podanej na paczkach, dosypując je do mąki przed przesianiem. Cukier miałki, t. zw. puder, przesiać; dawniej ubijano go z jajami, obecnie przeważnie wlewa się jaja ubite do rozczynu, a cukier wsypuje się oddzielnie; pozwala to na użycie mniejszej ilości drożdży.

5) *Właściwa proporcja.*

Zasadniczy stosunek mąki, drożdży i płynu przy gęstem cieście, jak bułki i strucle, jest następujący: na każdy kilogram mąki używa się 2 deka drożdży i pół litra mleka albo wody, których część odlewa się w stanie letnim do rozpuszczenia drożdży; przy dodatku jaj — liczymy 1 deka drożdży na 5—6 jaj i tyleż drożdży na każde 10 deka tłuszczu. Np. na 2 kg mąki, 1 litr mleka, 10 jaj i 20 deka tłuszczu weźmiemy 8 deka drożdży. Dodatek cukru nie wymaga powiększenia ilości drożdży, gdyż cukier pobudza ich działalność, więc ciasto z cukrem łatwiej rośnie niż niesłodkie.

6) *Kolejność czynności.*

Zachowanie pewnej kolejności w pracy jest konieczne; najlepsze wyniki daje następująca kolejność. Rozpuścić drożdże w letnim płynie, postawić w cieple na 10 minut; tymczasem przesiać mąkę i zrobić w niej wgłębienie, wlać pomału mleko, a potem rozpuszczone drożdże lewą ręką, a prawą rozrabiać je łyżką z mąką na gęstość śmietany. Posypać rozczyn mąką, postawić w cieple, przykryć płótnem i papierem; zaraz odbijać jaja do garnka; gdy jest więcej niż 5 jaj na 1 kg mąki, należy nadmiar białek oddzielić, gdyż duża ilość białek wysusza ciasto; postawić masło do stopienia, a gdy się zagotuje i sklaruje, odstawić, aby trochę przestygło; jaja ubijać trzepaczką aż zbieleją; odkryć rozczyn; jeśli urósł w mniejwięcej dwójnasób i popękał, zabrać się do przyczyniania. Najprzód wlewać po trochę ubite jaja, mieszając łyżką i wrabiając mąkę, wsypać płaską łyżeczkę herbacianą soli na każde 2 kg mąki; oczyścić łyżkę, wsypać cukier i wyrabiać ciasto rękami. Palce winny być rozsunięte, aby jaknajwięcej powietrza dostawało się do ciasta; dłoń stopniowo roztwierać i zaciskać, wrabiając przyprawy od siebie i do siebie, a potem na krzyż. Gdy cała mąka jest wrobiona, wlać letni tłuszcz i wrabiać go w ten sam sposób, przewracając przytem ciasto z wierzchu na spód i odwrotnie, i ubijając je. W końcu wsypać zapachy i przyprawy, jak rodzenki, suszone czereśnie, banię (dynię), gruszki drobno pokrajane, wanilję, skórkę cytrynową albo pomarańczową.

Wyrabianie ciasta z 2 kg mąki trwa mniej więcej pół godziny, przy większej ilości stosunkowo dłużej, np. 4 kg — trzy kwadranse, 5—6 kg — godzinę, a przy większej ilości przypraw również dłużej. Ciasto jest wtedy wyrobione, gdy odstaje od miski i od ręki. Gęstość jego zależy od tego, czy pieczemy bułki, strucle, placki czy baby. Każdy z tych gatunków wymaga coraz rzadszego ciasta w tej kolejności, w jakiej są wymienione.

Wyrobione ciasto kładzie się na blachy albo do form, licząc na to, że drugie tyle, a nawet *trochę więcej* powinno wyrosnąć. Przykryte papierem stawia się je w ciepłem miejscu. Gdy ciasto podrośnie o ¼, zaczyna się palenie w piecu. Gdy wyrośnie mniejwięcej o pół, ale nie do pełnej formy, smaruje się jajkiem rozbitem z wodą albo wodą z cukrem i wstawia do pieca. Długość przebywania ciasta w piecu zależna jest od ilości przypraw i od grubości ciasta. Mniej więcej liczy się pieczenie 2 kilogramowego placka na 30—40 minut; próbę upieczenia robi się, przekłuwając ciasto cienko ostruganem drewienkiem, które powinno wyjść z ciasta suche.

W 5 minut po wyjęciu ciasta z pieca wyjmuje się je z form na deskę, przykrytą papierem albo na półmisek.

Szczegółowe proporcje dla różnych ciast znaleźć można w każdej książce kucharskiej; tutaj chodziło nam tylko o wskazanie wszystkich szczegółów, na które mniej doświadczone gospodynie zwykle nie zwracają dostatecznej uwagi, a które wpływają na udanie ciasta.

Marja Karczewska.

POGADANKI GRUDNIOWE POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE.

W każdy dzień powszedni, godz. 7.52: — Chwilka gospodarstwa domowego.

W każdą niedzielę i święto, godz. 9.52: — Chwilka gospodarstwa domowego.

3-go niedziela, godz. 17: — p. Wanda Pomian-Pomianowska — Higjena w życiu dziecka.

7-go czwartek, godz. 16.40: — p. Ludwika Wolska — Kobieta w samorządzie miejskim.

10-go niedziela, godz. 17: — p. Janina Strzelecka — Mamo, idę na zbiórkę.

15-go czwartek, godz. 16.40: — p. Iza Mandukowa — Nasza odpowiedzialność w sprawach pieniężnych.

17-go niedziela, godz. 17: — p. Mirosława Radzińska — Pieczywo świąteczne.

21-go czwartek, godz. 16.40: — p. Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

24-go niedziela, godz. 17: — p. Helena Boguszewska — Wigilja świata.

28-go czwartek, godz. 16.40: — p. Anna Fudakowska — Humor to zdrowie.

31-go niedziela, godz. 17: — p. Zofja Miszewska — Nowy Rok i jego praszczur.



JADŁOSPISY NA GRUDZIEŃ

Jadłospis I mięsny

Obiad. Zupa cebulowa (1). Ragoût z baraniny (2). Ogórki kwaszone. Kompot ze śliwek.

Kolacja. Jaja na twardo z sosem kaparowym. Salcefja osmażana.

Jadłospis II mięsny

Obiad. Rosół jarzynowy z rawiolkami ze szpinakiem (3). Sztuka mięsa z ziemniakami, ogórki kwaszone. Gruszki w śmietanie (4).

Kolacja. Sałata z surowych selerów. Kaszka krakowska z koperkiem.

Jadłospis III bezmięsny

Obiad. Kartoflanka przecierana z grzankami. Sandacz duszony z pomidorami, sałata. Placek kruchy ze śliwkami.

Kolacja. Pierożki z kapustą. Jajecznica ze szczypiorkiem.

Jadłospis IV bezmięsny

Obiad. Consommé z grzybów z łazankami. Filety z ryby, sałata z czerwonej kapusty. Kaszka z powidłami.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby)

(1) Zupa cebulowa (przep. francuski)

1 kg wołowiny,
jarzyny do rosołu,
10 dkg parmezanu (lub innego sera),
2 duże cebule,
1 długa bułka,
masło, mąka do zasmażenia cebul

Zrobić rosół z wołowiny i jarzyn. Osobno zasmażyć na maśle, nie zrumieniając, 2 duże cebule, dodać odrobinę mąki i rozprowadzić rosołem. Posolić, popieprzyć i dać 10 dkg parmezanu lub sera tartego. Zrumienić grzanki z całej długiej bułki, włożyć na spód garnka (w którym zupę się podaje), zalać zupą, posypać zwierzchu parmezanem lub innym serem i wstawić na parę minut do pieca.

(2) Ragoût z baraniny

1 kg baraniny,
15 dkg masła,
3 łyżki stoł. marmelady pomidorowej,
2 ząbki czosnku,
pęczek marchewki i pęczek kalarepki,
6 ziemniaków,
6 dkg groszku zielonego
mąki do obsypania.

Baraninę pokrajaną na kawałki średniej wielkości podsmażyć na patelni, posolić, popieprzyć, obsypać odrobiną mąki i zagotować w małej ilości wody. Dodać 3 łyżki marmelady pomidorowej i roztarty czosnek. Dusić godzinę na wolnym ogniu, sos przefasować, a dodawszy marchewkę, kalarepkę, groszek i ziemniaki, dusić jeszcze ½ godziny.

(3) Rawiolki (pierożki) ze szpinakiem

1 kg szpinaku,
12 dkg masła,
10 dkg mąki,
½ szklanki rosołu,
2 dkg parmezanu (lub innego sera)

Ciasto: ½ kg mąki, 1 jajko.

Ugotowany szpinak przepuścić przez maszynkę, podusić w maśle, osolić, zaprawić łyżką mąki i ½ szklanką rosołu. Z ½ kg mąki, jajka i wody zrobić ciasto, cienko rozwałkować i robić pierożki, napełniając je masą szpinakową. Ugotować w osolonym wrzątku, posypać serem, polać rosołem.

(4) Gruszki w śmietanie

1 kg gruszek,
20 dkg cukru,
½ laski wanilji,
¼ litra śmietany

Gruszki obrane i przekrojone na połówki ugotować w gęstym syropie z dodaniem wanilji. Ułożyć na ogniotrwałym półmisku, zalać śmietaną i zapiec.

Klementyna Stadnicka.

(5) Tort z laskowych orzechów

6 jaj,
18 dkg cukru w pudrze,
8 dkg masła,
15—20 dkg czekolady,
20 orzechów,
sok z cytryny

Ciasto. Orzechy należy obsuszyć, otrzeć ze skórki i zemleć na maszynce do migdałów. Utrzeć masło na śmietanę, wbijać po 1-em żółtku, dosypywać po łyżce cukru i ucierać 20 minut. Do utartej masy wkładać częściami pianę i przesypując orzechami lekko wymieszać. Piec w średnio gorącym piecu. Tort przełożyć dowolną masą i polać czekoladową polewą.

Polewa. 6 dkg masła, 10 dkg czekolady.

Czekoladę rozpuścić w rondelku lub miseczce, trzymając przykryte na gorącej wodzie, aż rozpuści się zupełnie. Masło nieco roztopić, wlać w nie rozpuszczoną czekoladę i utrzeć.

(6) Kompot z jabłek i pomarańcz

4 jabłka,
2—4 pomarańcze,
cukier w pudrze

Ugotować 4 jabłka obrane (renety, sztetyny) w wodzie z cukrem i po ostygnięciu pokroić na plasterki. 2 — 4 pomarańcze obrać, pokroić również na plasterki i przekładać warstwami, przesypując cukrem w pudrze, (można też skropić trochę arakiem lub likierem); zostawić w zimnem miejscu na godzinę.

Jabłka na surowo, pokrojone w cienkie paski, dadzą kompot — surówkę. Można go ubrać konfiturami.

(7) Wyborne ciasto na paszteciki

22 dkg mąki,
15 dkg masła,
¼ l. śmietany,
szczypta soli.

Przesiać mąkę na stolnicę, włożyć resztę dodatków i siekać nożem, aż będzie jednolite ciasto, poczem lekko zagnieść ręką i zostawić w zimnem miejscu na godzinę. Wałkować cienko, robić paszteciki lub pierożki i upiec w gorącym piecu. Zbyteczne smarowanie jajkiem.

Z tego ciasta można też robić doskonałe ciastka. Rozwałkowane ciasto pokroić na trójkąty lub kwadraciki, smarować cienko marmeladą i zwijać w kształcie rogalików. Po upieczeniu gorące ciastka posypać cukrem w pudrze z wanilją.

Julja Czechowska.

DIETA PRZY ANEMJI

Dieta we wszystkich rodzajach anemji powinna uwzględnić dostarczanie organizmowi materjału budującego czerwone ciałka krwi, a więc przedewszystkiem: 1) *białka* wysokowartościowego w postaci ryb, mięsa sera, mleka; 2) *żelaza* w warzywach liściastych, owocach, chlebie razowym, a szczególnie w surowych truskawkach, poziomkach, śliwkach, surowem żółtku oraz w surowych figach; 3) *chlorofilu* czyli zielonego barwika roślinnego, zbliżonego w swym składzie do czerwonego barwika krwi, a więc codzień powinno się podawać sałaty zielone lub szpinak, jarmuż, groszek zielony, fasolę szparagową lub kapustę włoską. Konieczne jest również dostarczanie przynajmniej raz na dzień surowego owocu lub soku ze świeżej marchwi lub pomarańczy, ewentualnie pół na pół z cytryną. Obfitość witamin w surowych warzywach lub owocach, a szczególnie witaminy C, ułatwia przyswojenie żelaza choremu na anemję.

mag. M. Morzkowska



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHY INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933/34.
Nr. 51. „MYDLINOL" PROSZEK DO PRANIA.

Wytwórca. F-a Wł. Adamczewski i S-ka, Warszawa, ul. Bonifraterska 9. Sprzedaż w mydlarniach.

Cena zł. 0.70 za pudełko o wadze ¼ kg (25 dkg).

Opis. „Mydlinol" jest to biały proszek, opakowany w pudełka kartonowe, wagi netto 25 dkg, brutto 27 dkg.

Skład chemiczny proszku „Mydlinol" jest dla tego typu preparatów normalny. Składniki czynne stanowią: mydło i środek łagodnie wydzielający tlen; tlen wydziela się z roztworu proszku „Mydlinol" przy ogrzaniu dopiero począwszy od 40° C.

Zastosowanie. Proszek „Mydlinol" używa się przy gotowaniu bielizny dla wybielenia jej w ilości ⅓ zawartości pudełka, t. j. 8 dkg (8 łyżek stołowych) na 10 litrów wody.

Proszek musi być rozmieszany w zimnej wodzie zupełnie dokładnie i przecedzony. W tak przygotowany roztwór wkłada się bieliznę. Gotować należy pod przykryciem mieszając bieliznę (o ile gotuje się ona w zwyczajnym kotle), poczem dokładnie wypłókać w gorącej wodzie.

Zalety. Proszek „Mydlinol" odpowiednio użyty, t. zn. w czasie gotowania bielizny, bieli tkaninę, nie niszcząc jej.

Uwagi. Proszek „Mydlinol" nie powinien być używany do gotowania tkanin barwnych i bielizny zanieczyszczonej rdzą, miedzią, lub mosiądzem, gdyż powstające w takich miejscach odpowiednie procesy chemiczne, powodują zniszczenie tkaniny.

Nr. 53. ULEPSZONY OPATENTOWANY „KOCIOŁ DO BIELIZNY" (z wstawką).

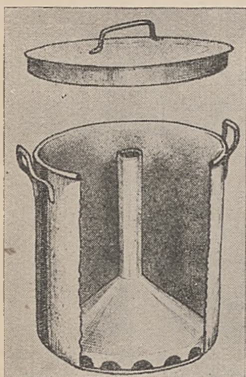
Wytwórca. Pierwsza Krajowa Fabryka Naczyń do Mleka Konstantego Millera, Sp. z ogr. odp. Warszawa, ul. Belwederska 5.

Cena. Kocioł o pojemności 50 l — zł. 30.—
„ „ „ 40 l — zł. 26.—
„ „ „ 30 l. — zł. 23.—

Opis. Kocioł składa się: 1) z kotła właściwego, 2) szczelnej pokrywy i 3) wstawki, wykonanych z blachy żelaznej cynowanej. Wstawka ma kształt nieruchomego dzwonu, osadzonego na przewodzie rurowym; krawędź dzwonu jest zakończona zębatym brzegiem.

Kocioł o pojemności 30 l mieści jednorazowo około 2½ kg bielizny, czyli mniej więcej 15 sztuk.

Zastosowanie. Działanie wstawki opiera się na krążeniu ogrzewanej cieczy. Woda pod dzwonem rozgrzewa się znacznie szybciej niż reszta wody w kotle, woda częściowo zamienia się w parę, a ta prężnością swoją wyrzuca przez przewód silny strumień cieczy w górę do wnętrza kotła.



Dzięki dokładnie dopasowanej pokrywie woda, wylewająca się przez górny otwór rury dzwonowej, nie przecieka poza obręb kotła, lecz opada na powierzchnię bielizny; równoczesna chwilowa zmiana ciśnienia pod dzwonem powoduje wciągnięcie nowej partji wody pod dzwon, przez zębato wykończony brzeg; wskutek tego przepływ ustawiczny wody przez bieliznę, ułożoną w kotle odbywa się bardzo intensywnie i bez przerwy.

Zalety.

1. Płyn mydlany, krążący wciąż w kotle, przechodzi równomiernie przez bieliznę i wypłókuje brud z jej włókien, wobec czego zbędne jest mieszanie bielizny podczas gotowania.
2. Zawiesiny powstałe z wypranego z bielizny brudu osadzają się podczas ruchu wewnątrz dzwona, tak że gorąca woda, opadająca z powrotem z góry na bieliznę, jest częściowo oczyszczona.
3. Dzięki automatycznemu krążeniu cieczy mydlanej przez bieliznę gotowanie odbywa się bez przerwy.
4. Szczelnie dopasowana pokrywa zapobiega przeciekaniu i usuwa potrzebę dozorowania kotła podczas gotowania.
5. Ponieważ bielizny nie układa się w kotle na jego dnie, lecz na wkładce, nie zachodzi obawa przypalenia bielizny.

Uwagi.

1. Gotując bieliznę w „ulepszonym, opatentowanym kotle do bielizny" (z wstawką), musimy rozporządzać silnym płomieniem kuchni węglowej; przeciętny płomień palnika gazowego często nie jest wystarczający.
2. Gotować w roztworze z mydłem można tylko te tkaniny, które wytrzymują wysoką temperaturę roztworu mydlanego, a więc tkaniny lniane, bawełniane, białe lub barwione barwnikami trwałemi (indatrenowanemi).

KOMUNIKAT INSTYTUTU.

Komisja kwalifikacyjna dla pomocy naukowych przy Instytucie Gospodarstwa Domowego, pod przewodnictwem Janiny Huberowej, na zebraniu dnia 9 listopada udzieliła polecenia następującym wydawnictwom:

inż. P. Trzeciakówny: „*Chemja w gospodarstwie domowem*" (wyd. własne), odpowiednie jako podręcznik dla szkół zawodowych, bibljotek szkolnych i bibljotek organizacji kobiecych.

inż. I. Laskowskiej: „*Chemja w gospodarstwie domowem*" (wyd. Bluszczu) dla gospodyń, pań domu; kursów gospodarstwa domowego. Książka omawia następujące fragmenty: 1. Chemiczne podstawy układania jadłospisów. 2. Zmiany produktów spożywczych w procesie przyrządzania i trawienia pokarmów. 3. Zmiany produktów spożywczych w czasie przechowywania. 4. Chemiczne podstawy badania środków spożywczych. 5. Zmiany produktów włókienniczych w procesie noszenia i prania odzieży.

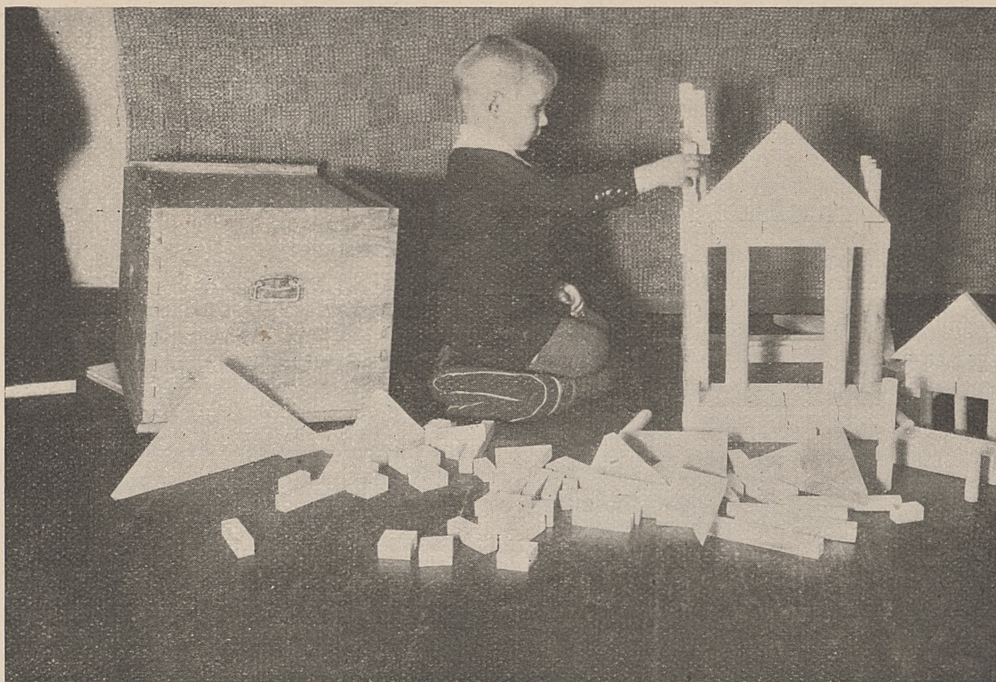
M. Zawadzkiej: „*Dżemy i konserwy z 10% cukru*" (wyd. własne). Książka omawia szczegółowo wyrób dżemów i konserw z 10% cukru, traktując zagadnienie jako dział przetwórstwa owocowego. Dokładne proporcje przy każdym przepisie ułatwiają wykonanie według nich wyrobów domowych. Książka powyższa jest odpowiednia dla uczenic, nauczycielek, do bibljotek i dla środowisk miejskich i wiejskich.

E. Kiewnarskiej: „*Potrawy z baraniny*" (wyd. Bluszczu). Autorka opisuje szczegółowo wszystkie sposoby właściwego przyrządzania potraw z baraniny. Celem książki jest propaganda większego spożycia baraniny w Polsce. Książka dostosowana do potrzeb pań domu w mieście i na wsi.

WYKŁADY INSTYTUTU.

W dniu 17 listopada odbył się 11-ty wykład Instytutu p. t. „Pieczywo i jego własności w związku z surowcami i sposobami przygotowania", który wygłosił p. Wacław Iwanowski, profesor Politechniki Warszawskiej. Skrypty wykładu do nabycia za zamówieniem w cenie zł. 2.50 w Instytucie.

W piątek 15 grudnia o godz. 19-tej w lokalu Państwowej Szkoły Pracy Domowej pl. Trzech Krzyży 18 odbędzie się 12-ty wykład Instytutu p. t. „Wypiek ciasta drożdżowego", który wygłosi p. M. Radzińska.



POLECENIE INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO NA ROK 1933/34.

Nr. 54. „ZRĄB" — KLOCKI DLA DZIECI.

Model Oddziału Poznańskiego Związku Pań Domu.
Projekt inż. arch. Janiny Czarneckiej.
Sprzedaż na zamówienie w Oddziale Związku Pań Domu Poznań, ul. Sapieżyńska 4 m. 5.
Ceny. Loco Poznań za mały komplet zł. 25.—, za duży komplet zł. 30.—. Dla członkiń Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego (konieczne podanie Nr. legitymacji członkowskiej) ceny zniżone: zł. 21 i zł. 25.

Opis. Klocki „Zrąb" składają się ze 140-tu klocków w małym komplecie i 200-tu klocków w dużym komplecie, umieszczonym w dobrze dostosowanej drewnianej skrzynce o dwuch uchwytach. Klocki są dobrze wykończone, są wykonane z drzewa półtwardego i mają różny kształt i różnorodną a proporcjonalną wielkość, wobec czego doskonale nadają się jako materjał do budowy domów, mostów i t. d. w czasie zabaw dziecięcych.

Uwaga. Instytut Gospodarstwa Domowego poleca model klocków „Zrąb" jako wzorową zabawkę. Konieczne jest dostarczenie dziecku odpowiednich materjałów do zabaw w celu rozwijania zdolności twórczych i umiejętności rozwiązywania zagadnień praktycznych.

Łyżki miarowe

Często przy posługiwaniu się przepisami kucharskiemi w celu wykonania danej potrawy, otrzymujemy danie, które pod względem smakowym zawodzi. Zadajemy sobie wtedy pytanie, w czem należy szukać przyczyny niepowodzenia?

Dobre wykonanie potrawy zależy, jak wiemy, przedewszystkiem od techniki kucharskiej danej osoby; z drugiej strony, i należy to podkreślić, od należycie opracowanego przepisu.

Zastanówmy się jakie cechy powinny posiadać racjonalne przepisy kucharskie:

1) Ścisłą proporcję produktów wraz z określeniem ich gatunku, co w pewnych przypadkach ma duże znaczenie. (Np. jakość mąki, której mamy użyć do pieczywa lub do potrawy mącznej, rodzaj cukru lub tłuszczu; jest to ważne ze względu na zdolność łączenia się ze sobą produktów w pewnym stosunku).

2) Przemyślaną kolejność czynności.

3) Dokładne omówienie warunków zewnętrznych, w których czynność ma być wykonana, np. temperaturę otoczenia (ciasto drożdżowe), temperaturę pieca, czas potrzebny i t. p.

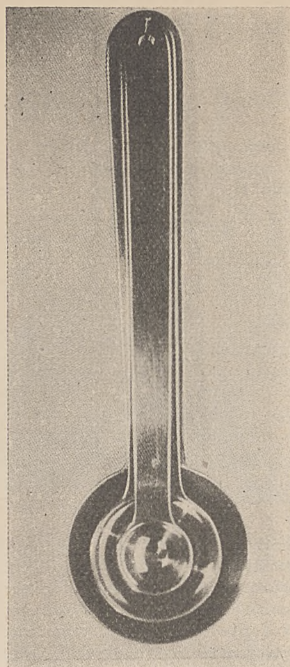
Im ktoś ma lepiej opanowaną technikę kucharską, tem łatwiej da sobie radę z nieścisłościami co do proporcji i różnemi niedomówieniami przepisu. Osoba bardzo wyrobiona w tym kierunku wogóle nie potrzebuje używać przepisów; opierając się na doświadczeniu, ocenia doskonale „na oko" proporcję i już po wyglądzie zewnętrznym surowej mieszaniny orjentuje się w ewentualnych brakach. Niemniej nawet takim wprawnym osobom potrawy przyrządzane „na oko" niekiedy nie udają się.

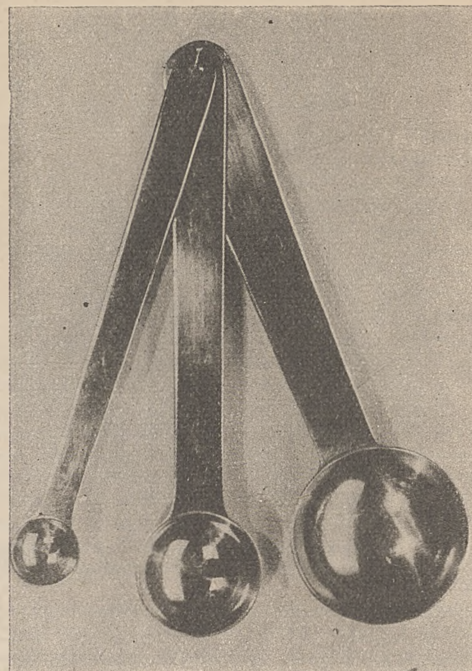
Dla osoby niewprawnej, początkującej sprawa ścisłości w proporcji produktów jest jednym z warunków powodzenia w gotowaniu.

Jeżeli chodzi o większe ilości produktu i określenie proporcji, to nie napotykamy pod tym względem na trudności, gdyż przyjęty jest ogólnie sposób wyznaczania masy danego produktu w gramach (g), dekagramach (dkg), i kilogramach (kg), lub objętości w litrach (najdogodniejsze są szklane naczynia z podziałką, pozwalającą odmierzać również części litra).

Jeżeli natomiast mamy wydzielać małe ilości produktów, co bardzo często jest potrzebne, to napotykamy na niesłychane niedokładności: łyżki i łyżeczki czubate lub płaskie, o dowolnych wymiarach, a więc dowolnej objętości, określają niedokładnie drobne ilości produktu tam, gdzie właśnie wielka dokładność jest potrzebna.

Jeśli, odmierzając litr jakiegoś produktu, omylimy się o 5 cm^3, to błąd będzie stosunkowo mały; natomiast jeśli odmierzając 15 cm^3 (mniejwięcej łyżkę stołową), pomylimy się o te same 5 cm^3 — to błąd będzie ogromny.





W porównaniu z łyżkami stołowemi naszych babek z początku XIX wieku objętość obecnie wyrabianych łyżek stołowych różni się o 2—3 cm³. Przy kilkakrotnem zastosowaniu do potrawy takich niedokładnych proporcji otrzymujemy znaczną różnicę w ilości produktów.

Celem wprowadzenia w gospodarstwach domowych dokładnego a łatwego wymierzania drobnych ilości produktów Instytut Gospodarstwa Domowego, w porozumieniu z Polskim Komitetem Normalizacyjnym przy Ministerstwie Przemysłu i Handlu, opracował projekt normy „łyżek miarowych".

Komplet „łyżek miarowych" składa się z 3 łyżek o pojemnościach 15 cm³, 5 cm³ i 1 cm³, które odpowiadają mniejwięcej objętością współczesnym nam łyżkom: stołowej, herbacianej i ½ kawowej. Łyżki miarowe używane być mogą tylko płasko strychowane. Mają one wprowadzić dokładność do istniejących dotychczas przepisów.

Nie dość na tem. Ważną wszak jest kalkulacja kosztów danej potrawy, a względy oszczędnościowe zmuszają nas nieraz do zastąpienia potrawy droższej — tańszą. Czynność tę ułatwiają nam łyżki miarowe. W każdej z tych łyżek mieści się jednakowa ilość danego produktu, np. w łyżce największej Nr. 1 mieści się 14 g masła, 10 g mąki, 10 g kaszy, 8 g kakao. Odpowiednia tabelka będzie załączona przy sprzedaży do każdego kompletu łyżek miarowych.

Ponadto łyżka Nr. 1 stanowi pewną podstawową miarę, gdyż taka łyżka masła jest porcją wystarczającą do zaprawy sosu, do nasmarowania bułki i do zaprawy zupy na 1 osobę. Do zasypania talerza zupy wystarczy ilość kaszy 1—1½ łyżki miarowej Nr. 1. Trzy takie łyżki dają porcję kaszy dla 1 osoby „na gęsto".

Łyżki miarowe oddadzą znaczną usługę przy gotowaniu dla chorych, gdzie sprawa bardzo dokładnego wymierzania ma duże znaczenie, oraz przy wydzielaniu porcji dla niemowląt. Tam znowu nieprzestrzeganie dokładności pociąga czasem zaburzenia jelitowe.

Pewną niedogodność „łyżek miarowych" stanowi to, że są one stosunkowo mało objętościowe, zwłaszcza jeżeli zechcemy je porównać z „czubatemi" porcjami mąki, cukru czy tłuszczu, do których przywykliśmy. Jeżeli więc chcemy wymierzyć czubatą łyżkę mąki zapomocą łyżki miarowej, musimy powtórzyć nabieranie 2 razy, czyli zrobić kilka ruchów zamiast jednego. Niedogodność ta wynikła z technicznych trudności wyrobu łyżek miarowych w kształcie odcinka kuli, co znowu przy użyciu jest najpraktyczniejsze. (Łyżki miarowe tego typu są bardzo rozpowszechnione w Ameryce). Jest to jednak jedyna ujemna strona, dająca wzamian zato poczucie wielkiej pewności przy wydzielaniu produktów.

Komplet łyżek miarowych będzie wykonany w t. zw. białym metalu, aluminjum i blasze cynowanej. Wytwórca i sprzedawca — firma Henneberg.

Jadwiga Romanowa
mag. fizyki

Jedzcie baraninę!

nie zawiera szkodliwych purynów, powodujących artretyzm, sklerozę i t. p., zawiera sole magnezowe oraz fluor, niezbędny budulec dla szkliwa zębów.

Jak układać jadłospisy?

omawiają Nr. 4 i 5, 1930 r. i Nr. 6, 1932 roku naszego pisma. Można je otrzymać na warunkach podanych na str. 227.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

ZARZĄD GŁÓWNY.

W dniu 27 października 1933 r. odbyło się w Warszawie zebranie Zarządu Głównego Z. P. D. Obecne panie: Iza Mandukowa, Wanda Hummlowa, Wanda Ładzina, Hanna Koryzna, Zofja Ludwigowa, Marja Karczewska, Zofja Brykalska, Gertruda Dobrowolska, Marja Łopacińska, Janina Huberowa, Marya Romanowa i w zastępstwie p. Bartlowej ze Lwowa p. Grucowa.

Po wyczerpaniu części formalnej zebranie dyskutowało nad projektem regulaminu dla Zarządu Głównego. Regulamin przyjęto z drobnemi poprawkami. Został on przesłany do Oddziałów przy okólniku Nr. 5.

Sprawozdanie z działalności Zarządu Głównego odczytała p. Mandukowa. Okres sprawozdawczy pozjazdowy poświęcony był na likwidację Zjazdu i opracowanie do druku sprawozdania. W okresie wakacyjnym nastąpiło powierzenie Zarządowi Głównemu przez Dyrekcję Polskiego Radja redagowanie komunikatów do „Chwilki Gospodarstwa Domowego". Został utworzony Wydział Radjowy. Zainteresowanie „Chwilką" jest duże, czego dowodem wciąż zwiększająca się korespondencja radjo-słuchaczek.

Sprawozdanie Komisji Organizacyjno-propagandowej odczytała p. Ładzina. Prace tej komisji szły w dwuch kierunkach: przygotowania gruntu do zakładania nowych oddziałów ZPD i pomocy w ożywianiu działalności już istniejących. Komisja prowadzi również intensywną działalność na terenie międzynarodowym, nawiązując kontakt z pokrewnemi instytucjami kobiecemi zagranicą i przesyłając artykuły do prasy zagranicznej.

W związku z mającym się odbyć w roku 1934 kongresem gospodarczym w Berlinie uchwalono delegować przedstawicielkę ZPD dla porozumienia się z Radą Naczelną Gosp. Wykszt. Kobiet. i ułożenia wspólnie programu wystąpienia Polek na kongresie.

Zebranie ustaliło termin dorocznego Zjazdu Delegatek na 11 i 12 marca 1923 w Poznaniu. Projektowane są następujące referaty: „Rola kobiety w życiu ekonomicznem Państwa" i „Nowoczesne podstawy racjonalnego gotowania". Zjazd będzie urozmaicony zwiedzaniem urządzeń miejskich Poznania. Pożądane jest jak najliczniejsze przybycie na Zjazd nietylko delegatek, ale i zwykłych członkiń Oddziałów.

W sprawie odznak dla pomocnic domowych za długoletnią pracę postanowiono wydawać członkiniom ZPD bezpłatnie dyplom dla przedstawionej do nagrody pracownicy domowej oraz za zwrotem kosztów broszki bronzowe, srebrne i złote. Przyjęto wzór dyplomów i broszek.

Uchwalono sprawienie kompletu wystawowego dla oddziałów i dla Komisji Propagandowej. Postanowiono ułożyć regulamin wypożyczania kompletu wystawowego.

Ponieważ członkini Zarządu Głównego p. Szumlakowską ustąpiła z powodu wyjazdu, na jej miejsce kooptowano do Zarządu Głównego p. Lutostańską, przew. Oddz. warszawskiego.

Konkurs na muzykę do „Pieśni o domu" nie dał pozytywnych wyników, gdyż specjaliści orzekli, iż bardzo piękny wiersz p. Iłłakowiczówny nie nadaje się do podłożenia podeń popularnej melodji. Wobec tego postanowiono utwór p. Iłłakowiczówny przeznaczyć do melodeklamacji, a do śpiewu przygotować jeden z nagrodzonych na konkursie wierszy. Ogłoszony więc będzie nowy konkurs na muzykę do „Pieśni o domu".

Ponieważ w Warszawie rozporządzeniem Rady Ministrów, ogłoszonem w Monitorze w dn. I/VI r. b., wchodzą w życie książeczki dla pracownic domowych, przeto poleca się Oddziałom rozpoczęcie starań na swych terenach prowincjonalnych o wprowadzenie takich książeczek.

Postanowiono druk nowego nakładu wyczerpanego statutu ZPD.

Na wniosek p. Karczewskiej uchwalono ufundować nagrodę ZPD dla uczestniczek konkursu sprawności prac domowych, urządzanym przez Radę Nacz. Gosp. Wykszt. Kobiet. Zaaprobowano również projekt urządzania konkursów sprawności na terenach Oddziałów. Wszelkich informacji w tym kierunku udzieli p. Karczewska.

PRACA W ODDZIAŁACH.

Oddział w Częstochowie we wrześniu i październiku odbył 2 zebrania zarządu i 2 zebrania ogólne. Zorganizowano dostawę mleka butelkowego o zawartości 4% tłuszczu z maj. Mirów, jak również dostawę warzyw dla członkiń. We wrześniu urządzono wycieczkę na Wystawę Przemysłu Częstochowskiego. Zorganizowano pokaz niszczenia mszycy krwistej w sadach. Urządzono pokaz surówek i pokaz robót ręcznych wykonanych lnem. 14, 15 i 16 września odbył się kurs przetworów owocowych. Wygłoszono we wrześniu i październiku następujące pogadanki: „Kompoty zimowe" — p. Zielińska; „Wartość odżywcza mleka" — p. Kotliński; „Odżywianie i zwalczanie braku apetytu u dzieci"—dr. Jaroń. Przewodnicząca p. Brykalska prowadziła dwa wieczory dyskusyjne oraz wygłosiła referat „Przegląd prasy kobiecej". P. Damska pogadankę: „Co widziałam na rewjach mód w Warszawie".

Oddział w Kaliszu urządził w dn. 21 września zebranie propagandowe połączone z pokazem nowoczesnych przyrządów gospodarczych oraz tablic i wykresów z dziedziny dietetyki. Zainteresowanie pokazem było duże. Urządzono też pokaz i próbę sałatek. Impreza powyższa odbyła się staraniem pań: Kostro, Królikowskiej i Tęsiorowskiej.

Oddział w Kosowie w miesiącach letnich prowadził cukiernię i kram z huculszczyzną. Ogólny dochód z cukierni wyniósł 7655 zł., w tem czystego dochodu osiągnięto 485 zł., z czego połowę przeznaczono na rzecz „Strzelca". Kram z huculszczyzną dał 1061 zł., czystego zysku osiągnięto 347 zł. w gotówce i 471 zł. pozostało w towarze. Cukiernię prowadziła p. Fedorowiczowa, kram z huculszczyzną p. Sewerynowa. Zebranie wyraziło obu paniom serdeczne podziękowanie za poniesione trudy i przyznało im 9% od obrotu.

Rozdano członkiniom broszury o syropie ziemniaczanym. Kwestja używania syropu ziemniaczanego wywołała żywą dyskusję.

Oddział w Krakowie urządził 2 zebrania wydziałowe i 1 zebranie ogólne. P. Nitschowa wygłosiła referat p. t. „Röhö" (o austrjackiem Stowarzyszeniu Gospodyń Domu). Sekcja kursowa prowadzi 20-sto lekcjowy kurs gospodarstwa domowego dla uczenic gimnazjalnych oraz 5 lekcjowy kurs robót włóczkowych. Organizuje się fachową poradnię gospodarstwa domowego. Co wtorek o godzinie 17-ej odbywają się zebrania towarzyskie dla członkiń z urozmaiconym programem i brydżem, oraz otwarta jest czytelnia. Praca sekcji oświatowo-gospodarczej na przedmieściu powoli się rozwija.

Oddział we Lwowie na zebraniu w dn. 6/X zorganizował pogadankę p. t. „Zapasy na zimę i ich przygotowanie", wygłoszoną przez nauczycielkę ze szkoły gospodarczej w Snopkowie p. Wińkowską. Urządzono wycieczkę do Snopkowa celem zwiedzenia szkoły gospodarczej.

Oddział w Łodzi w każdy poniedziałek urządza odczyty i herbatki towarzyskie; we wtorki i piątki odbywają się kursy i pokazy. Wygłoszono następujące pogadanki: „O Kosowie i metodach leczenia dra Tarnawskiego" — p. Mogilnicka i „O psychotechnice" — p. Więckowska. Gazownia miejska urządziła dla członkiń ZPD pokaz gotowania na gazie. Odbyło się 5 wykładów kursu obrony przeciwgazowej, prowadzonego przez pułk. Bartoszkiewicza.

Sekcja gospodarcza dostarcza członkiniom produktów spożywczych i mydła po cenach niższych niż targowe. Oddział zakupił obligację Pożyczki Narodowej.

Oddział w Sosnowcu. W dniu 5/X odbyło się zebranie ogólne, na którem p. Wroczyński, referent Izby Przemysłowo-Handlowej, wygłosił referat „Rola kobiety jako konsumentki w gospodarce narodowej". Referat wywołał ożywioną dyskusję. Odczytano pogadankę p. Chomentowskiej na temat ogrodnictwa i pielęgnowania kwiatów.



Pokaz nowoczesnych przyrządów gospodarskich oraz tablic i wykresów z dziedziny dietetyki, urządzony przez Związek Pań Domu w Kaliszu.

Poruszono sprawę opłat na rzecz Kasy Chorych i Funduszu Pracy za służbę domową. Wynikła żywa dyskusja, której wynikiem było postanowienie, aby panie domu obciążały służbę domową przypadającemi na nią w myśl ustawy świadczeniami.

Oddział w Starogardzie. Na zebraniu w dn. 7/X p. Ruśkiewiczowa wygłosiła pogadankę na temat: „Rachunki pani domu jako kontrola jej czynności". Poruszono również sprawę książeczek dla pomocnic domowych oraz kwestję opłat na Fundusz Pracy.

Oddział w Tczewie wystosował wniosek do magistratu o wydzielenie w parku miejskim trawnika do zabaw dla dzieci. Odbyła się dyskusja nad referatem p. Mandukowej „Wytyczne dla pracy w oddziałach". Demonstrowano hafty górnośląskie, sito cechowane oraz maszynkę spirytusową. Udzielono członkiniom szeregu przepisów kulinarnych.

Oddział w Toruniu. Na zebraniu dn. 23/IX odczytano referat p. Hummlowej o działalności holenderskiego Związku Gospodyń Domu. Wywiązała się dyskusja nad referatem. Uchwalono wnieść odpowiedni memorjał do władz o przestrzeganie godzin trzepania dywanów i mebli oraz zabronienia wytrzepywania ścierek i dywanów przez okna.

Urządzono pokaz racjonalnego zmywania szkła i porcelany, przy współudziale p. Janaszewskiej, instruktorki gosp. dom. w Państwowej Szkole Zawodowej Żeńskiej.

Z dniem 13/X rozpoczęto pokazy robót ręcznych na piątkowych zebraniach towarzyskich. W tym celu zaangażowano specjalną instruktorkę.

Oddział w Warszawie. Dn. 3-go u. m. odbyło się miesięczne zebranie członkiń. Referat p. t. „Względy gospodarcze, przemawiające za zwiększeniem spożycia baraniny" wygłosił inż. Jełowicki, który zobrazował stan hodowli owiec w kraju; zwiększenie zapotrzebowania dobrych gatunków baraniny wzmoże hodowlę owiec i pozwoli na dostarczanie na rynek żądanej ilości wełny, a tem samem zmniejszy przywóz jej z zagranicy. Następnie p. Werbion-Kleska wygłosiła pogadankę p. t. „Zajęcia gospodarcze jako najzdrowszy sport".

Kursy. W sali Gazowni Miejskiej, Kredytowa 3, odbywają się dla wszystkich *Pokazy gotowania na gazie* co wtorek i czwartek rano od godz. 11—13-ej; co piątek zaś — *Kursy Higjeny Mleka* rano od godz. 11—13-ej i popołudniu od godz. 16.30 do 18-ej, zorganizowane przez Zarząd Główny Związku Pań Domu i Instytut Gospodarstwa Domowego.

Rozlosowano około 100 sztuk próbek krajowych wyrobów kosmetycznych.

Na wezwanie redaktorki Zofji Zaleskiej urządzono zbiórkę pieniędzy dla najuboższych rodzin w barakach na przedmieściach Warszawy. Sekcja barakowa przyjmuje codzień ofiary pieniężne oraz w postaci ubrania lub sprzętów i naczyń.

Na następnem zebraniu 1-go grudnia, o godz. 17.30, na Kopernika 30, referat p. t. „Badania psychotechniczne" wygłosi p. Kączkowska.

POKAZ NOWOŚCI W GOSPODARSTWIE DOMOWEM W WARSZAWIE.

Drugiego grudnia nastąpi otwarcie działu APROWIZACJI. Ta wystawa ma na celu wysunięcie po raz pierwszy żądań pań domu w zakresie zaopatrzenia rodziny miejskiej w zdrowe i świeże produkty spożywcze.

Na Pokazie APROWIZACJI mają znaleźć się artykuły pierwszej potrzeby i tylko takie, których większe spożycie jest pożądane lub na których przygotowanie i opakowanie Związek Pań Domu pragnie zwrócić uwagę ogółu konsumentek i wytwórców, a więc: mleko, chleb, cukier, bekony, baranina, króliki, drób, ryby, sałaty zimowe, owoce i przetwory, jak: dżemy i kompoty zimowe, bakalje krajowe, miód i pierniki, soja i t. d.; oprócz wymienionych znajdzie się jeszcze na Wystawie zielarstwo, len i samodziały.

W dziale dydaktycznym będą przedstawione: próby nowych opakowań; dział zafałszowań artykułów spożywczych; propaganda wytwórczości krajowej, a więc pierwsza próba przedstawienia artykułów zastępczych; wreszcie dział wydawnictw własnych i polecanych przez Instytut Gospodarstwa Domowego.

Pokazy przyrządzania nowych potraw zapowiedziane są na cały czas trwania Wystawy, która zakończy się 21 grudnia *jarmarkiem przedświątecznym*, na którym panie domu będą mogły zaopatrzyć się na święta w drób, szynki z bekoniarni Radomskiej oraz inne produkty.

MLEKO ZDROWE

DOSTARCZENIE ludności miast dobrego i zdrowego mleka jest sprawą podstawową. Mleko bowiem jest niezbędne nietylko dla niemowląt, ale — jako tani, pełnowartościowy środek odżywczy — powinno stanowić codzienny dodatek pożywienia dla dzieci, młodzieży, dla dorosłych, a zwłaszcza dla ozdrowieńców, starców i osób wyczerpanych, potrzebujących pokarmów posilnych a łatwo strawnych.

Propagując jednak spożywanie mleka, trzeba starać się jednocześnie o podniesienie poziomu higjenicznej produkcji i sprzedaży mleka. Tymczasem liczne jeszcze są błędy u nas w tej mierze. A wiadomo, że duże niebezpieczeństwo kryje w sobie mleko zawierające bakterje chorobotwórcze. Znane są epidemje duru brzusznego, płonicy, błonicy i t. p. spowodowane użyciem mleka zakażonego. O tem jaką rolę odgrywa mleko w rozpowszechnianiu gruźlicy — wszyscy wiedzą.

Zrozumiałe jest wobec tego żądanie higjenistów, stawiane zarządom większych miast, dostarczania ludności zarówno dobrej i zdrowej wody do picia, jak dobrego i zdrowego mleka. Jak próbuje Warszawa rozwiązać ważne zagadnienie aprowizacji w mleko?

Mleko, dostarczane do Warszawy przez poszczególnych producentów, w większości wypadków nie odpowiada wymaganiom higjeny, a picie go w stanie surowym jest ryzykowne. Trzeba zatem unieszkodliwić je, poddać oczyszczeniu oraz takiej pasteuryzacji, przy której mleko nie traciłoby swych własności naturalnych. W tym celu przedsiębiorstwo miejskie Agril (Administracja Gospodarstwa Rolnego i Leśnego) postawiło sobie za zadanie zapewnienie mieszkańcom stolicy produktu możliwie najlepszego i zorganizowało zlewnię i pasteuryzację mleka. Przy pasteuryzacji zostają zniszczone wszystkie chorobotwórcze bakterje.

Mleko, dowożone ze stacji kolejowej w bańkach 20—40 litrowych, jest próbowane (z każdej bańki osobno) na zapach, kwasowość, cedzone przez bardzo gęste sita do zbiornika, z którego zapomocą pompy jest podnoszone do innego zbiornika: stąd idzie na wirówkę oczyszczającą, następnie do podgrzewacza, wreszcie do wielkich zamkniętych wanien utrwalających, w których przebywa przy automatycznem mieszaniu pół godziny w temperaturze od 62—63° C. Po pół godzinie mleko zapomocą pompy idzie na chłodnicę, ochładza się momentalnie do 2—3° C. spływa do basenów w chłodni, gdzie utrzymuje się w temperaturze 3—4° C. W tej temperaturze mleko pozostaje w chłodni kilka godzin, poczem spływa do nalewarki, automatycznie nalewającej je do butelki i również automatycznie zamykającej butelkę. *Mleko nie styka się z rękami ludzkiemi ani na chwilę, co jest najważniejsze z punktu widzenia chorób nagminnych.* Codzień kontroluje się mleko co do jego czystości, zawartości tłuszczu, kwasowości, a także na ilość i jakość bakterji.

Zatem przy kupnie mleka nie można powodować się jedynie jego ceną; należy zwrócić uwagę na pochodzenie tego produktu, jak również na warunki jego przerobu i sprzedaży. Bo tylko mleko z mleczarni, urządzonej według nowoczesnych wymagań i stosującej wszelkie zabiegi (co z konieczności podnosi nieco koszt produkcji), daje pewność zdrowotności i czystości mleka.

Najpraktyczniej zatem kupować mleko butelkowe, znanej mleczarni, z datą dnia bieżącego (data jest wyciśnięta na kapslu), a butelki otwierać dopiero w domu przed samem gotowaniem, przetrzymując je do tego czasu w miejscu możliwie chłodnem.

Inne wskazówki co do przechowywania i gotowania mleka były podane na str. 97, Nr. 5 b. r.

dr. Cezary Wichrowski.

KSIĄŻKA POLSKA ZAGRANICĄ.

Literatura to najbardziej wymowny przejaw kultury społeczeństwa, a książka tłumaczona na obce języki to ścieżka, zbliżająca do siebie różne narody.

Jak promieniuje polska kultura na inne kraje, można się przekonać na wystawie „Książka polska zagranicą". Ogranicza ona swe pole do działu literatury, plastyki i muzyki w ostatnich 33 latach. Wszelako nawet ten krótki okres czasu wykazuje imponujący udział naszych autorów w dorobku umysłowym ludzkości. Zebrano około dwu i pół tysiąca dzieł w 27 językach 30-stu narodów (oraz 28 dzieł esperanto).

Udział poszczególnych krajów przedstawia się cyfrowo w sposób następujący.

Kraj	*Ilość tłumacz.*	*Kraj*	*Ilość tłumacz.*
Chiny	1	Ukraina Sowiecka	24
Chili	1	Szwajcarja	28
Turcja	1	Hiszpanja	29
Grecja	3	Austrja	42
Brazylja	6	Stany Zjednoczone	56
Palestyna	6	Węgry	60
Japonja	7	Szwecja	64
Belgja	8	Wielka Brytanja	70
Danja	12	Bułgarja	79
Litwa	12	Jugosławja	81
Norwegja	14	Rosja Sowiecka	151
Rumunja	14	Włochy	186
Holandja	16	Niemcy	261
Estonja	19	Francja	285
Łotwa	20	Czechosłowacja	297
Finlandja	24	Rosja do 1917 r.	432

Na czele autorów tłumaczonych stoi Sienkiewicz, zarówno co do ilości wydań (564) jak i języków (27). Następny co do ilości języków jest Reymont (21), a jeśli chodzi o ilość wydań Ossendowski (142). Żeromski, Goetel, Kaden-Bandrowski są autorami tłumaczonymi na liczne języki.

Nietylko dla cudzoziemca, ale i dla każdego Polaka, zwiedzającego wystawę, jest ona rewelacją co do zasięgu promieniowania książki polskiej zagranicą. Niesłychanie ciekawy jest obraz, jacy autorzy są bardziej popularni w różnych krajach i co w naszej kulturze pociągało obcych.

Interesujący jest fakt, że literatura zagraniczna czerpała jeszcze ostatnio ze skarbca naszego klasycyzmu i romantyzmu. Po 1900 r. ukazało się:

65	wydań	Mickiewicza	w 13 językach,
30	„	Słowackiego	„ 10 „
19	„	Krasińskiego	„ 9 „
14	„	Kochanowskiego	„ 7 „

Znaczenie wystawy jest bezwzględnie duże; dla nas, kobiet, wystawa jest tembardziej wymowna i pociągająca, że inicjatorką a następnie przewodniczącą komitetu wystawy jest gorliwa propagatorka „polskości", małżonka Ministra Spraw Zagranicznych, p. Jadwiga Beckowa, świadoma olbrzymiej roli kobiety — w życiu rodziny i narodu jako strażniczki kultury.

W skład Komitetu Wystawy wchodzą: przewodnicząca — Ministrowa J. Beckowa; vice-przewodniczący — dr. A. Guttry; członkowie: F. Goetel, J. Kaden-Bandrowski, J. Kleczyński, Dr. J. Muszkowski, J. Prażmowska, J. Warchałowski, A. Zagórska, dr. W. Zawistowski.

Wystawa mieści się w Kamienicy Baryczków na Starem Mieście w Warszawie.

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorka: Marya Romanowa

3825. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*



Pismo „PANI DOMU“ jest do nabycia

w Administracji: Warszawa, Nowy Świat 9.

w kioskach „Ruchu“ i w następ. księgarniach:

Bielsko śl.: Księgarnia „Kresy“
Dąbrowa Górnicza: Książnica Zagłębia
Katowice: Księgarnia Katolicka
Kraków: Księgarnia Gebethner i Wolff
Lublin: Księgarnia Budziszewskiego
Lwów: Książnica-Atlas; „Zurnal“; „Małopolska Ajencja Reklamowa“
Łódź: Księgarnia Seipelt Piotrkowska 47 i księgarnia Antkowskiego, Piotrkowska 150
Poznań. Księg. św. Wojciecha i księg. Tetzlaw i Górski PAR, al. Marcinkowskiego 11.
Rzeszów: Wł. Uzarski
Sosnowiec: W. Regulska;
Stryj: Księg. Literacka
Warszawa: Gebethner i Wolff; Mortkowicz; Księg. Rolnicza, księg. Czesław Kozłowski, Marszałkowska róg Wspólnej, M. Arct, Książnica Atlas, Lisowska i inne większe księgarnie oraz kioski „Czytajcie“
Wilno: Księgarnia św. Wojciecha
Włocławek: Centralne Biuro Dzienników i Ogłoszeń L. Makowskiego, Kościuszki 5.
Zakopane: Księgarnia kolejowa „Lot“

nieliczne roczniki pisma

Organizaja Gospodarstwa Domowego i Pani Domu

Rocznik z r.	1927	bez Nr. 3 kosztuje	zł 1,50
„	1928	„ „ 3 „	„ 3.50
„	1928	„ „ 3 i 10 „	„ 3,00
„	1929	„ „ 1 i 2 „	„ 5,00
„	1930	kompletny „	„ 6,00
„	1930	bez Nr. 10 „	„ 5,00
„	1931	kompletny „	„ 6,00
„	1931	bez Nr. 1 i 2 „	„ 5,00
„	1932	„ „ 1 „	„ 6,00
„	1933	kompletny „	„ 12,00

Zgłoszenia i należność prosimy kierować do Administracji miesięcznika **„PANI DOMU“**, Warszawa, Nowy Świat 9

konto P. K. O. Nr. 7740.

(za przesyłkę pocztową dolicza się 50 gr.)

Na Gwiazdkę!

EMES

ATELIER „PANI"

na okres przedświąteczny cena kuchenki „Emes" obniżona — tylko zł. 9.—

